



**VILNIAUS UNIVERSITETAS**  
**MEDICINOS FAKULTETAS**

Menų terapija (šokio-judesio terapijos specializacija)  
Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra  
Vesta Petrauskaitė, II kursas, I grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

**Paauglių socialinė raiška taikant šokio-judesio terapiją**

**Adolescents' Social Expression Through Dance Movement Therapy**

Darbo vadovas

doc. dr. Solveiga Zvicevičienė  
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Katedros vadovas

asist. dr. Tomas Aukštikalnis  
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

doc. dr. Laimutė Samsonienė  
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Vilnius, 2024

Studento elektroninio pašto adresas [vesta.petrauskaite@stud.mf.vu.lt](mailto:vesta.petrauskaite@stud.mf.vu.lt)

## PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO MAGISTRO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Aš, Vilniaus universiteto medicinos fakulteto ir Lietuvos muzikos ir teatro akademijos, menų terapijos (šokio-judesio terapijos specializacijos) studijos programos studentė, Vesta Petrauskaitė, patvirtinu, jog įteikiamas magistro darbas, kurio tema „Paauglių socialinė raiška taikant šokio-judesio terapiją“ yra:

1. parengtas savarankiškai ir sąžiningai;
2. nebuvo pristatytas ir gintas kitoje mokslo įstaigoje Lietuvos ar užsienyje.
3. parašytas remiantis akademinio rašymo principais ir susipažinus su rašto darbų metodiniais nurodymais.

Vesta Petrauskaitė  
(vardas, pavardė)

\_\_\_\_\_  
(parašas)

# TURINYS

<b>SĄVOKŲ ŽODYNAS</b> .....	3
<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b>1. PAAUGLIŲ PSICHOSOCIALINĖ RAIŠKA</b> .....	6
1.1. Paauglystės fenomenas .....	6
1.2. Paauglystės vidinio poveikio atspindys iš fizinės ir psichinės perspektyvos .....	11
1.3. Paauglio psichosocialinio aspekto konceptas .....	15
<b>2. ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS GALIMYBĖS PAAUGLYSTĖJE</b> .....	21
2.1. Šokio-judesio terapijos samprata .....	21
2.2. Šokio-judesio terapijos taikymas paaugliams .....	24
2.3. Šokio-judesio terapija siekiant pasitikėjimo ir savigarbos paauglystėje.....	27
2.4. Šokio-judesio terapija santykių kūrimui ir plėtočiai su tėvais ir bendraamžiais .....	30
<b>3. EMPIRINIS TYRIMAS</b> .....	34
3.1. Tyrimo organizavimas.....	34
3.2. Tyrimo imtis ir metodai .....	34
3.3. Statistinė duomenų analizė .....	36
3.4. Tyrimo etika .....	36
3.5. Tyrimo rezultatai .....	37
3.5.1. Tiriamųjų savigarba ir pasitikėjimas savimi.....	37
3.5.2. Tėvų ir paauglių tarpusavio santykiai.....	38
3.5.3. Tiriamųjų santykiai su bendraamžiais .....	40
3.5.4. Tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su tėvais bei bendraamžiais tarpusavio skalių ryšys .....	41
<b>REFLEKSIJA IR APIBENDRINIMAS</b> .....	45
<b>IŠVADOS</b> .....	48
<b>REKOMENDACIJOS</b> .....	49
<b>LITERATŪRA</b> .....	50
<b>SANTRAUKA/SUMMARY</b> .....	57
<b>PRIEDAI</b> .....	59

## SAVOKŲ ŽODYNAS

**Paauglystė** – tapatumo krizė – naujų vaidmenų priėmimas, tapatumo jausmo formavimas, ego tapatumo siekimas. Paauglys susiduria su fiziologiniais pokyčiais, jam ypač kelia nerimą, koks jis atrodo kitiems, kaip susieti turimus įgūdžius su būsima viena ar kita profesija (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2012).

**Savigarba** – pagarba sau pačiam, teigiamas savęs (pirmiausia savo asmeninių savybių) ir savo gyvenimo (santykių su kitais, savo laimėjimų ir kita) vertinimas. Savigarba priklauso nuo to, kaip asmuo pats save vertina ir kaip jį vertina kiti. Žmogaus savęs suvokimas (ką jis apie save mano ir kaip jaučiasi), savęs įsivaizdavimas gali būti teigiamas (esu protingas, draugiškas, patrauklus ir kita) ir neigiamas (esu niekam tikęs, neįdomus, negražus, nemokantis bendrauti ir kita). Savigarba yra žmogaus brandos ir psichikos sveikatos vienas pagrindinių požymių (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2012).

**Pasitikėjimas savimi** – žmogaus jautimas, supratimas, kad yra pajėgus atlikti savo uždavinius, kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau. Pasitikėjimas savimi gali tapti asmenybės savybe (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2012).

**Šokio-judesio terapija** – ŠJT kocentruojasi į įvairias kūno patirtis ir kūno išraiškos aspektus, tokius kaip judėjimas, mimika, gestai, laikysena, kinestetinis pojūtis, prisilietimas bei remiasi prielaida, kad fiziniai judesiai atspindi emocinę būseną, o judėjimo modelių pokyčiai lemia psichosocialinės patirties pokyčius (Martinec, 2018).

## IVADAS

Paauglystė yra svarbus gyvenimo etapas asmenybės formavimuisi ir savęs pažinimui. Tai laikotarpis, kuris yra sudėtingas bei pasižymi dideliais pokyčiais ir iššūkiais, kai paaugliai susiduria su fiziniais brendimo pokyčiais, emociniais svyravimais, tapatumo paieškomis ir santykių su pasauliu kūrimu (Petruolytė, 2012). Paauglių socialinė raiška yra svarbus jų raidos ir tapatybės formavimosi aspektas. Šiuo laikotarpiu jie dažnai patiria intensyvius pokyčius, išbando kūrybiškumą, tačiau dažnai susiduria su savimonės, tarpasmeninių ir saviraiškos įgūdžių iššūkiais (Juodaitytė, 2003). Mokslininkų Erikson (1994), Gilligann (2016), Steinberg (2017), Twenge (2014) tyrimų rezultatų duomenimis atskleista, kaip jauni žmonės mąsto, kaip jaučiasi, elgiasi, o tai pedagogams, tėvams, terapeutams ir kitiems specialistams padeda suprasti bei rasti geriausius būdus padėti paaugliams ir juos palaikyti. Tuomet paaugliams - lengviau įveikti iššūkius, su kuriais jie susiduria kritiniais gyvenimo momentais (ten pat). Taip pat sudaromos galimybės prisidėti prie veiksmingų metodų ir geriausios praktikos, skatinančios jaunų žmonių gerovę ir vystymąsi, kūrimo. Kadangi neįveikti iššūkiai provokuoja tarpusavio santykių problemas šeimose, mokyklose, sukelia sveikatos sutrikimus, įvairias asmenybės patologijas ir pan. (Rogers, 1995). Problema kyla ir tuomet kai tradiciniai švietimo ir terapijos metodai nepakankamai atliepia paauglių poreikius ir jie stokoja galimybių išreikšti save, susidoroti su stresu ir geriau suprasti savo jausmus bei santykius su aplinkiniais.

Šokio-judesio terapija (ŠJT) yra holistinė menų terapijos kryptis ir yra viena iš galimybių, padėti paaugliams geriau suprasti save ir kitus bei tobulinti socialinius įgūdžius. ŠJT – tai kūrybinis judesiu pagrįsta terapija, kurioje integruojamas judesys, muzika, meninė raiška ir bendravimas (Chace, 1946). Terapija grindžiama įsitikinimu, kad kūnas yra svarbus emocinių, psichologinių išgyvenimų ir bendravimo laidininkas (Payne, 2006). Per šokio-judesio terapiją paaugliai skatinami naudoti kūno kalbą kaip saviraiškos būdą, mokytis bendrauti su kitais, pažinti savo jausmus ir santykį su pasauliu (Martinec, 2018).

**Temos iširtumas.** Šokio-judesio terapijos poveikis paaugliams nėra pakankamai ištirtas. Tyrimų „Dance/Movement Therapy as an Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders“ (2014), „Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update“ (2019), „Re-inhabiting one’s body: A pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders“ (2020) rezultatai atskleidžia teigiamą šokio-judesio terapijos poveikį autizmo spektro, valgymo sutrikimų turintiems paaugliams bei šokio-judesio terapijos veiksmingumą psichologinės sveikatos pokyčiams. Lietuvoje šokio-judesio terapijos poveikis tyrinėtas paaugliams, turintiems sunkią (kompleksinę) negalią, atliekamų judesių savarankiškumui ir

dinamikai bei socialinio ryšio su terapeutu stiprinimui (Lučiūnienė, Samsonienė, Zvicevičienė 2022). Tačiau nėra išnagrinėtas šokio-judesio terapijos poveikis paauglių socialinei raiškai. Tad iškelta **tyrimo hipotezė**: šokio-judesio terapija stiprins paauglių savigarbą, pasitikėjimą savimi, gerins santykius su tėvais ir draugais. Hipotezei patvirtinti/paneigti buvo organizuojamas kiekybinis tyrimas.

**Tyrimo objektas**: šokio-judesio terapijos poveikis paauglių savigarbai, pasitikėjimui savimi, santykiams su tėvais ir draugais.

**Tikslas**: Ištirti šokio-judesio terapijos įtaką paauglių socialinei raiškai bei įvertinti šios terapijos efektyvumą.

**Uždaviniai**:

1. Išanalizuoti paauglio psychosocialinius aspektus ir jų įtaką elgsenai.
2. Aptarti šokio-judesio terapijos taikymo galimybes paauglių pasitikėjimui savimi, savigarbai, santykių kūrimui ir plėtojimui su tėvais ir bendraamžiais.
3. Atskleisti paauglių savigarbos, pasitikėjimo savimi bei santykių su tėvais ir draugais būklę prieš ir po šokio-judesio terapijos taikymo.
4. Ištirti šokio-judesio terapijos taikymo poveikį paauglių socialinei raiškai.

Magistriniame darbe analizuojamas šokio-judesio terapijos poveikis paauglių socialinei raiškai. Tyrimas atliktas pasitelkiant teorinius ir empirinius metodus, siekiant išsamesnių įžvalgų atskleidžiant ŠJT potencialą ir jos poveikį paaugliams. Tyrimo metu vertinama paauglių savigarba, pasitikėjimas savimi ir santykiai su tėvais bei draugais, siekiant išsiaiškinti, ar ši terapija gali stiprinti jų asmenybės socialinę raišką.

**Tyrimo tipas**: Teorinei tyrimo daliai buvo naudojamas literatūros analizės metodas.

Empiriniam tyrimui buvo taikomas kiekybinis tyrimo metodas, poveikiui matuoti naudojamos vertinimo skalės savigarbai ir pasitikėjimui, klausimynas – santykiui su tėvais, klasės vaidmenų žaidimo klausimynas – santykiui su bendraamžiais.

**Naujumas ir praktinis reikšmingumas**: Lietuvoje nėra atliktų tyrimų, kurie analizuoja šokio-judesio terapijos poveikį paauglių socialinei raiškai: savigarbai, pasitikėjimui savimi, santykių kūrimui ir plėtojimui su tėvais ir bendraamžiais. Tikimasi, kad šis tyrimas suteiks naujų įžvalgų apie šokio-judesio terapijos potencialą ir naudą paaugliams, taip pat prisidės prie praktinių rekomendacijų kūrimo šioje srityje. Tai gali padėti plėsti terapinių galimybių spektrą, pagerinti paauglių gerovę ir prisitaikymą šiame svarbiame gyvenimo etape. Atliktas taikomasis – praktinės reikšmės tyrimas, kurio pagrindu gali būti pradėtos diegti šokio-judesio terapijos paslaugos, programos socialinėse įstaigose ar jaunimo centruose.

# 1. PAAUGLIŲ PSICHOSOCIALINĖ RAIŠKA

## 1.1. Paauglystės fenomenas

Terminas paauglystė yra kilęs iš lotyniško žodžio „adolescere“, reiškiančio „augti iki brandos“, o fenomenas graikiškai „phainomenon“ – esantis, pasirodantis (Lietuvių kalbos žodynas, 1957). Paauglystė, pasak Kalpokienės (2007), yra gyvenimo tarpsnis, kai dideli ir greiti pokyčiai vyksta visose gyvenimo srityse: greitai vystosi kūnas, tobulėja kognityvinės funkcijos, pradeda jaustis didesnis socialinis spaudimas ir atsakomybė, kyla poreikis aktyviai mokytis bendrauti ir kurti tarpasmeninius santykius su kitais, atsiranda didelių emocinių svyravimų, susijusių su savo tapatumo paieškomis, santykių su kitais ir savo vietos pasaulyje suvokimu. Šiuo amžiaus tarpsniu besiformuojančiam tapatumui įtakos turi paauglių asmeniniai interesai, vertybės ir patirtys (Kalpokienė, Gudaitė 2007), tačiau juos išgyventi ir įveikti turi kiekvienas individas.

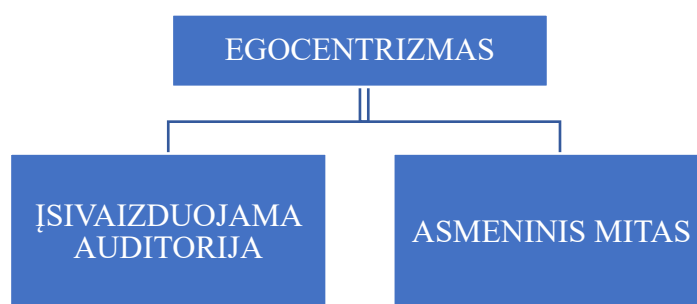
Šis raidos etapas mokslinėje literatūroje dažnai pabrėžiamas kaip ypatingas ir sudėtingas, trunkantis nuo vaikystės iki suaugusiojo. Petrulytė (2012) patikslina bei teigia, jog paauglystė trunka nuo lytinio brendimo pradžios iki tol, kol asmuo pasiekia savarankiško suaugusiojo socialinę padėtį. Pasak Žukauskienės (2007) paauglystė gali būti skirstoma į ankstyvąją – tarp 12 ir 14 m., 15-ieji m. yra lyg pereinamasis laikotarpis, o 16-18 m. yra vėlyvoji paauglystė. Petrulytė (2012) cituodama kitus mokslinius šaltinius pristato ir kitokius paauglystės suskirstymus. Paauglio raidos fazės nurodomos tokios, kaip preliudija, neigatyvioji fazė ir pozityvioji fazė arba ankstyvoji paauglystė (12-19 m.) ir vėlyvoji paauglystė (19-23 m.) (Petrulytė, 2012). Psichoanalitikas Eriksonas (2004) šį vaidmenų neaiškumo laikotarpį suveda į 12-20 m. ir teigia, jog tai yra laikotarpis, kai paauglys susiduria su kylančiais identiteto klausimais, įskaitant seksualinį, etninį, profesinį, religinį ir kitus vaidmenis. Šiame amžiuje žmogus pradeda kurti savo identitetą, ieškoti savęs, suvokti kuo nori tapti ateityje. Tad šiuo etapu paauglys yra sutrikęs ir ši vidinė sumaištis vadinama – tapatumo krize (Petrulytė, 2012).

Želvio (1994) teigimu, paauglystė yra pirmasis toks sunkus žmogaus psichologinio vystymosi etapas. Šiuo sunkiu laikotarpiu prasideda dideli socialiniai ir psichologiniai pokyčiai, kurie dažnai sutampa su neramiais fiziniais pokyčiais (Želvys, 1994). Pasak Froido (2014) paauglys šiame laikotarpyje gali patirti Edipo kompleksą, tačiau pasiekęs tam tikrą brandos stadiją, jis gali aktyviai kovoti už savo nepriklausomybę ir pradėti domėtis kas vyksta už artimiausios aplinkos, t.y. šeimos, ribų.

Jungo (2016) teigimu, anima (lot. soul) ir animus (lot. psichika) vaidina atsakingą vaidmenį individualizacijos procese ir yra priešingos lyties mąstymo formos. Šie vaizdiniai egzistuoja kolektyvinėje sąmonėje ir formuojasi remiantis žmonių visuomenės patirtimi

(Jung, 2016). Anima yra nesąmoningų moteriškų savybių įvaizdis vyriškoje sąmonėje, o animus yra nesąmoningų vyriškų savybių įvaizdis moters sąmonėje. Pirmieji animos atvaizdai – tėvas ir mama, o vėliau jausmus sukeliantys priešingos lyties palydovai (Petruolytė, 2012). Petruolytė (2012) teigia, kad būtent dėl šios priežasties atsiranda poreikis atsiskirti nuo tėvų.

Paauglystėje asmeniui būdinga formalaus operacinio mąstymo stadija, pasižyminti sugebėjimais abstrakčiai mąstyti operuojant ne konkrečiais faktais, o menamomis, galimomis, hipotetinėmis prielaidomis (Piaget, 1973). Čia daug dėmesio skiriama galimybės, teorinėms problemoms, o ne realybei (Piaget, 1973). Pasikeitę fiziniai požymiai, beatsirandanti fizinė branda bei išorinis panašumas į suaugusįjį, taip pat patyrimas, kai atsiranda tokių minčių, kurių anksčiau nebuvo, sudaro prielaidas paaugliui tapti egocentrišku, susirūpinusiu savo savastimi (Elkind, 1967). Paauglišką egocentrizmą galima apibrėžti kaip tendenciją perdėtai vertinti savo socialinės ir emocinės patirties svarbą bei unikalumą. Kai paaugliai ima galvoti, apie ką mąsto kiti žmonės, jie įsivaizduoja, kad kiti žmonės galvoja apie juos. Mokslinėje literatūroje pastebimi ir kiti suskirstymai. Lapsley (1993), Piaget (1973) teigia, kad paauglio noras, jog realybė paklustų jo idealistinėms konstrukcijoms yra atsiradusios naujos egocentrizmo formos rodiklis. Egocentrizmas yra neišvengiamas, nes paauglys geba suvokti kitų mintis, bet nesugeba atskirti objektų, į kuriuos yra nukreiptos kitų mintys, ir objektų, į kuriuos nukreiptos jo paties mintys (Lapsley, 1993). Paauglys neatskiria kas jo mintyse bei išgyvenimuose yra nauja tik jam, o kas nauja visai žmonijai (Elkind, 1967). Paaugliškas egocentrizmas susideda iš dviejų, vienas kitą papildančių, konstruktų, kurie reprezentuoja procesą, kuriuo paaugliai numato kito reakciją, save tikrose ar įsivaizduojamose situacijose (Elkind, 1967) (1 pav.).



1 pav. Egocentrizmo konstruktai (pagal Elkind, 1967).

Konstruktas „įsivaizduojama auditorija“ – tai polinkis įsivaizduoti hipotetines socialines situacijas, o paauglys yra kritiškos ar garbinančios auditorijos objektas, teigia Elkind (1967). Šis konstruktas leidžia pažinti paauglių egocentrizmo fenomeną ir suteikia įžvalgų apie tai, kaip jie suvokia save ir savo santykius su kitais, o tai yra svarbus aspektas paauglių



psichologiniam vystymuisi ir savęs pažinimui (Garber, Weiss, Shanley, 1993). Visa tai suprasdami šalia esantys suaugusieji gali suteikti jiems tinkamą palaikymą ir supratimą. Garber ir kitų (1993) tyrimuose atsiskleidžia, kad patys paaugliai ir jų aplinka stebi ir vertina vienas kitą labai kritiškai. Paaugliai, kurie yra kritiški patys sau, susikuria įsivaizduojamą kritiškai vertinančią auditoriją, o tie, kurie žavisi savimi, tikisi, kad ir kiti juos laiko žaviais (Kardiner, 1974). Kitų nuomonėms apie jų išvaizdą, socialinį statusą ir elgesį, paaugliai dažnai būna labai jautrūs, jaučia reikšmingą spaudimą siekdami atitikti tam tikrus grožio idealus, o jų savivertei ir elgesiui įtakos turi šeima, draugai ir mokykla, nes jų požiūris ir vertinimas veikia paauglių pasitikėjimą savimi (Garber ir kiti 1993). Tad teigiamas palaikymas ir supratimas iš šeimos ir draugų pusės padeda paaugliams pasijusti saugiau, tuo tarpu neigiamas arba kritiškas požiūris sukelia nesaugumo ir nepakankamumo jausmą (Lapsley, Power 2012). Autorių Enright, Shukla, Lapsley (1980) nuomone paaugliams svarbu būti suprastais, jausti kitų pasitikėjimą viso jų vystymosi metu, nes tik būdami suprantančioje ir palaikančioje aplinkoje jie gali būti savimi ir „sveikai“ vystytis. Supratimas apie šį polinkį padeda suaugusiems suprasti paauglių mąstymo procesus ir padeda jiems teikti pagalbą ir supratimą (Alberts, Elkind, Ginsberg, 2007). O sudarant galimybę paaugliams aptarti savo mintis, galime išmokyti plėtoti sveikus savęs vertinimo įgūdžius (Lapsley, 2012).

Konstruktas „asmeninis mitas“ – pasak Alberts ir kitų (2007) pasireiškia perdėtu paauglių tikėjimu savimi, savo unikalumu ir net pažeidžiamumu. Paaugliai tiki (Ginsberg, 2007), jog jų jausmai, įsitikinimai ir veiksmai yra ypatingi ir išskirtiniai, kai tuo tarpu tai gali neatitikti realybės. Taip pat tikima, kad jų patirtys, emocijos yra svarbesnės ir intensyvesnės nei kitų aplinkinių, o kad sustiprintų savo asmeninio unikalumo jausmą ir pasitikėjimą savimi, taip pat jausmą, kad jie yra nepažeidžiami, paaugliai kuria apie save mitus, kad jie yra ypatingi arba kitokie nei kiti, kad jie yra nepakeičiami, kad jie yra mažiau pažeidžiami ar trapūs nei kiti, teigia Elkind (1967). Paauglių psichologiniam vystymuisi ir savivertei šie mitai yra svarbūs, nes gali padėti jiems jaustis patikimesniais savimi šioje svarbioje gyvenimo stadijoje, teigia Lapsley (2003). Svarbu padėti paaugliams kritiškai įvertinti savo jausmus ir suprasti, kad kiti žmonės taip pat gali turėti panašią patirtį ir skatinti sveiką, realistišką savęs pažinimą, o tai padeda jiems vystytis sveikai ir pasiekti savo potencialą (Walters, 2004). Vėliau, paauglių mąstymas ir požiūris į save bei kitus palaipsniui keičiasi, teigia Elkind (1967) ir Piaget (1973).

Pasak Elkindo (1967) 15-16 metais, kai susiformuoja formalus operacinis mąstymo etapas, paauglių egocentiškumo fenomenas pradeda mažėti, o įsivaizduojama auditorija pamažu modifikuojasi, kad prisitaikytų prie realios auditorijos reakcijų. Dėl tokio elgesio vystosi gebėjimas atskirti savo jausmus ir mintis nuo to, kaip mąsto ir jaučiasi kiti (Alberts ir kiti 2007). Kai tik paaugliai pradeda save matyti realiai, išnyksta asmeninės mitologijos

konstruktas ir jie pradeda formuoti realistiškesnę savęs vertinimą, pradeda geriau suvokti save, o tai svarbu asmens sąmoningumui. Piaget (1973) teigia, kad egocentrizmo sumažėjimas yra susijęs su naujų kokybiškų mąstymo gebėjimų įgijimu, o tai apima gebėjimą suvokti abstrakčias sąvokas, perspektyvų ego supratimą ir gebėjimą nagrinėti problemas iš kitų žmonių ar universalios požiūrio.

Paauglystėje, taip pat svarbus ir socialinis fenomenas, kai paaugliai jaučia „subrendimo jausmą“, laiko save kaip beveik suaugusį ir siekia, kad jis būtų traktuojamas pilnaverčiu suaugusiuoju (Kohut, 2014). Aplinkiniams nepripažįstant ir ignoruojant šį jausmą, kyla konfliktai, o daugelis paauglių patiria jausmą, kad niekas iš tiesų jų nemylia ar jie niekam nerūpi (Arnett, 1992). Dėl šios priežasties daugelis jų jaučiasi nepatenkinti, bejėgiai ir net nesvarbūs, tai sukelia jausmą, kad jie yra niekam tikę, sukelia neviltį bei nepilnavertiškumo pojūtį, kuris savo ruožtu priveda juos prie savivertės mažėjimo (Baumeister, Bushman, Campbell 2000). Paaugliai turi susidoroti su psichologiniais, emociniais ir socialiniais iššūkiais, todėl svarbu, kad suaugusieji suprastų jų poreikius, skatintų jų savarankiškumą ir suteiktų jiems reikiamą palaikymą (Walters, 2004).

Beresnevičienė, (2003) pabrėžia, kad paauglystė yra laikotarpis, kai vyksta įtampa tarp biologinės brandos ir socialinės priklausomybės. Šis periodas sudėtingas, pilnas sunkumų, nes paaugliai stengiasi suderinti savo individualumą su socialinėmis normomis ir priklausomybe nuo bendraamžių, stengiasi bendrauti, veikti kartu su bendraamžiais, turėti artimus draugus ir jaustis priimti savo grupėje (Lapsley, Power, 2012). Šiame gyvenimo etape kolektyvinis gyvenimo būdas yra svarbus, o taip pat tai – laikotarpis, kai jaunimas ieško savo gyvenimo prasmės, vertybių ir tikslų (Barkauskaitė, 2001).

Kitas požiūris į paauglystę – kultūrinis antropologinis. Daugumoje naujausių diskusijų apie paauglystės istorinius aspektus jos sampratos ištakos siejamos su moderniaisiais laikais, nuo XIX a. pradžios iki pabaigos (Žukauskienė, 2007). Atrodo svarbiausia, jog paauglystė visų pirma turi būti pripažįstama kaip psichologijos forma ir elgesys, kuris demonstruojamas prieš suaugusįjį, ir kad jis atsiranda dėl savitų praėjusiame amžiuje susiklosčiusių socialinių sąlygų (Čiubrinskas, 2007). Tarp asmenybės bruožų, kuriuos istorikai, sociologai, psichologai ir psichoanalitikai labiausiai sieja su paauglyste yra vidinė sumaištis, išgyvenamos „audros ir stresas“, netikrumo, konformizmo su bendraamžiais laikotarpiu (Petruolytė, 2012). Tai gyvenimo etapas, kai individas ieško savojo tapatumo ir šiame procese tampa į save įsigilinęs, galbūt egoistiškas, kartais žiaurus. Tačiau tai taip pat spontaniškiausias, energingiausias ir daug žadantis etapas, skirtas idealams ir romantizavimui. Jam taip pat būdingas fizinio ir seksualinio meistriškumo demonstravimas, tinginystė, nepastovumas, išankstinis užsiėmimas seksu ir galbūt nusikalstami veiksmai (Kardiner, 1974). Todėl teigiama, kad XIX a. švietimas tapo

pagrindine jėga, lėmusia ryškų jaunimo statuso prieš suaugusįjį padidėjimą, didesnę kohortinę segregaciją ir ilgesnę priklausomybę nuo suaugusiųjų (Čiubrinskas, 2007). Maždaug tuo pačiu metu XIX a. padidėjusi industrializacija ir urbanizacija taip pat suvaidino svarbų vaidmenį paauglystės raidai. Dėl šių socialinių procesų vis daugiau žmonių, tarp jų ir jaunimo, atvykdavo į miestą ieškoti darbo. Būtent, juos traukė jungtis į kohortines grupes, kai kurios iš jų atsirado kaip gaujos, kurios dėl savo nusikalstamos veiklos tapo didelėmis socialinėmis problemomis (Barkauskaitė, 2001). Mokslininkai atkreipia mūsų dėmesį į valdžios institucijų susirūpinimą, kurios klausia, kodėl tiek daug jaunų žmonių atrodo linkę kelti problemas. Tada, kaip ir dabar, vyravo nuomonė, kad ankstesnės jaunuolių kartos nebuvo tokios „blogos“ ar „pavojingos“ (Čiužas, Ratkevičienė, Stankevičius, Vosyliūtė, 2005). Tiek tėvai, tiek pareigūnai taip pat nuogaštavo dėl lytinių pokyčių, vykstančių lytinio brendimo metu. Siekdami apsaugoti savo atžalas nuo šių paauglystės periodo pavojų, tėvai ir reformų grupės siūlė mokyklose organizuoti veiklas, kurios padėtų nukreipti jaunatvišką energiją, kuri, kaip baiminamasi, gali būti seksualinio pobūdžio (Leliūgienė, 2002). Mokyklos statusas, tėvų kontrolė, didesnė priklausomybė nuo tėvų, kohortos grupių ar gaujų kūrimas – visa tai, kaip manoma, jaunuoliams perteikė panašią prasmę: kad jie yra prieš suaugimą ir dar nevaldo savo likimo (Legkauskas, 2004). Susidūręs su šiuo ilgesniu kontrolės laikotarpiu, nesvarbu ar mokykloje, ar su tėvais, susidūręs su vis labiau pramoniniu kompleksu ir besikeičiančiu pasauliu, jaunimas tapo pasimetęs ir sutrikęs dėl tapsmo suaugusiuoju proceso, ir taip atsirado tai, ką istorikai įvardija kaip unikalius psichologinius paauglystės bruožus (Kardiner, 1974). Šios psichologijos ramstis yra susidūrimas su savo tapatybe ir kartu su ja susijęs išpareigojimas patirti – noras būti nepriklausomam nuo šeimos, unikalaus pasaulio atradimas, tapatybės paieškos, suaugusiųjų vertybių ir prielaidų kvestionavimas, kuris gali įgauti idealizmo ar cinizmo arba abiejų vienu metu (Pikūnas, Palujanskienė, 2000). Taip aiškinama, kodėl pastaruoju metu atsirado paauglystė. Tačiau yra pagrindo manyti, kad paauglystė yra kur kas senesnis reiškinys, nei visuotinai pripažįstama, todėl imamas iš naujo nagrinėti istorinį pagrindą, kuriuo remiantis teigiama, kad paauglystė yra modernųjų laikų produktas (Čiubrinskas, 2007).

Apibendrinant, galima teigti: „Jaunystė – tai amžius, kai žmonės yra labiausiai atsidavę savo draugams ar giminaičiams. Jie laiko save visaižiniaus ir teigiamai vertina savo teiginius“ (Rice, Dolgin, 2011, p. 362). Šis jaunimo apibūdinimas šiandien mums turėtų skambėti pažįstamai, nors Aristotelis jį parašė daugiau kaip prieš 2000 metų (Rice, Dolgin, 2011). Aristotelis sugebėjo perteikti šio amžiaus emocinius svyravimus, kai rašė, kad jaunimas yra drovus, bet azartiškas, nepastovus, atsidavęs savo draugams.

## 1.2. Paauglystės vidinio poveikio atspindys iš fizinės ir psichinės perspektyvos

Gerai gyvenimo kokybei ir sveikatai įtaką daro faktoriai, tokie kaip aktyvus gyvenimo būdas, palanki fizinė ir socialinė aplinka, tinkama mityba ir genetiniai veiksniai (Norkienė, Basistytė, Norkutė-Macijauskė, 2019). Paauglių organizmo pokyčius taip pat lemia genetiniai ir aplinkos veiksniai, kurie dažnai nėra palankūs paauglio augimui ir vystymuisi (Norkienė ir kiti, 2019; Radzevičienė ir kiti, 2016) (2 pav.).



2 pav. Veiksniai, įtakoiantys paauglių vystymąsi (pagal Norkienė ir kiti, 2019; Radzevičienė ir kiti, 2016).

Tai yra rizikos veiksniai ir juos būtina identifikuoti, sisteminti, sukurti valdymo, kontrolės ir savikontrolės mechanizmus (Radzevičienė ir kiti, 2016). Taip pat paauglystėje ryškiu rizikos faktoriu galima laikyti lytinę brandą (Rice, Dolgin, 2011). Kaip teigia Vaičiulienė (2004), šio etapo pradžią, eigą ir trukmę lemia genetiniai ir socialiniai veiksniai, dėl to šis laikotarpis labai individualus kiekvienam asmeniui. Autoriai Toth, Cicchetti (2013) teigia, kad paauglystės metu vyksta pokyčiai neuroendokriniuose reguliavimo mechanizmuose, organų ir jų sistemų struktūrose. Paauglystės metu smegenų žievė baigia savo galutinį formavimąsi, o taip pat vyksta naujų neuroninių jungčių ir ryšių susidarymas tarp žievės regionų (Tamašauskas,

Stropus, 2013). Smegenys reguluoja organizmo veiklą, sąveikauja su aplinka, o galvos smegenų žievėje formuojasi sąmoningi veiksmai (Toth, Cicchetti, 2013).

Didelis hormonų kiekis skatina kaulų ir lytinių liaukų augimą. Šios savo ruožtu – lytinę brandą, teigia Kliegman, Behrman, Jenson, Stanton (2007). Suaktyvėjusi skydliaukė skatina psichikos raidą (Kliegman ir kiti, 2007). Jos suintensyvėjimas skatina raumenų masės augimą ir jų funkcinį aktyvumą, dėl to didėja paauglių fizinis aktyvumas (Kliegman ir kiti, 2007). Vyriški ir moteriški hormonai, kuriuos išskiria antinksčiai, sukelia pirminį (tai lytinių liaukų ir lyties organų augimą ir veiklą) ir antrinį lytinių požymių (plaukuotumą, balso tembrą, svorį, pieno liaukų išsivystymą, poodinį riebalinį sluoksnį, griaučius ir kt.) vystymąsi (Elzouki, Harfi, Nazer, Oh, Stapleton, Whitley, 2011). Svarbu pažymėti, jog laikinai gali sutrikti judesių koordinacija, o šiuos pokyčius paaugliai jautriai išgyvena, ypač kūno disproporcijas, kurias įvairiais būdais bando slėpti, kai kuriems tai sukelia depresiją, kuri savo ruožtu gali būti savizudybės priežastis, teigia Kliegman ir kiti (2007). Hormonų „audros“ paauglystėje silpnina loginį mąstymą, atmintį, tuo tarpu jaudinimo procesai stiprėja (Elzouki ir kiti, 2011). Dėl to paaugliai gali jausti skausmą širdies plote, gali sutrikti širdies veikla, atsirasti aritmijos, dusulys, pykinimas, o dėl sustiprėjusių jaudinimosi procesų paaugliai tampa jautresni, emocingesni, atsiranda šalutinės motorinės reakcijos, elgsenos pokyčiai (Elzouki ir kiti, 2011). Narbekovo, Obelenienės, Pukelio (2008) teigimu, lytinio auklėjimo tikslas yra formuoti asmenybę, kuri sugeba kurti, mylėti ir palaikyti sveikus ryšius su kitos lyties asmeniu. Autoriai (Grinienė, 1990) formuoja šiuos lytiškumo ugdymo principus: lyčių papildomumo ir lyčių lygiavertiškumo.

Lyčių papildomumo principas įpareigoja atskleisti jaunimui lyčių skirtumus, parodant, kaip jie papildo vienas kitą (Keener, Mehta, Smirles, 2017). Antrasis lygiavertiškumo principas teigia, kad neatsižvelgiant į tai, apie kurią lytį kalbama, visada aiškiai ir be abejonių pabrėžiama, kad abiejų lyčių asmenys yra lygiai vertingi, atspindintys abiejų lyčių reikšmę toje pačioje žmogaus egzistencijos erdvėje (Morgenroth, Ryan, 2018). Vyrai ir moterys, kaip asmenys, yra lygūs ir privalo turėti vienodas teises. Būdami lytiški, nepaisant skirtumų, jie yra svarbūs ir vertingi savo unikalumu bei pašaukimu, teigia Keener ir kiti (2017). Visą progresyvosios raidos laikotarpį mergaitės savo psichine ir socialine branda vis labiau pralenkia berniukus, teigia Morgenroth, Ryan (2018). Tai ypač išryškėja paauglystėje. Vaitkevičiaus (1985) tyrimų duomenimis berniukų fizinis vystymasis yra lėtesnis nei mergaičių, protinis darbingumas mažesnis.

Paauglystėje, šalia fizinių vystymosi procesų, dažnai kyla elgesio ir motyvacijos problemų. Motyvacija – sąmoningas noras tikslingai veikti (Vaitkevičius, 1981). Vienos motyvacijos yra įgimtos (alkis, troškulys, poreikis po ilgo ir sunkaus darbo pailsėti, miego arba aktyvios veiklos poreikis, baimė, lytinis potraukis), kitos – įgytos, kurios susiformuoja siekiant

aukščiausių tikslų: laisvės, bendravimo, pagarbos ir t.t. (Maslow, 2009). Socialinė aplinka, tikslo siekis, savirealizacija suformuoja tokias motyvacijas, kaip pareiga, politiniai įsitikinimai, dorovė ir kt., o aukščiausios motyvacijos gali pakeisti ne tik žmogaus, bet ir socialinės grupės elgesį (Vaitkevičius, 1981). Nustojus veikti dirgikliui, pasiekus tikslą, motyvacija nyksta ir atitinkamai kinta žmogaus elgesys (Maslow, 2009). Žukauskienė (2007) teigia, kad nikotinas, alkoholis arba narkotikai įsitraukia į motyvacinių centrų medžiagų apykaitą ir ilgainiui išsivysto nenugalimas potraukis tenkinti susiformavusią dirbtinę motyvaciją – nuolat vartoti minėtas medžiagas. Tokiu būdu, pasak Žukauskienės (2007) išsivysto narkomanija ir kitos priklausomybės, kurios, susiformavusios kaip tam tikros trajektorijos, vėliau, suaugusiam žmogui tampa elgesio ir emociniais sunkumais, kelia bendravimo sunkumų, atsiranda negebėjimas įgyti įgūdžių ir žinių, siekti karjeros.

Paauglio elgsenoje labai svarbios emocijos – tokios organizmo būsenos, kurios apima jausmus nuo giliausios nevilties, nerimo, depresijos, liūdesio, baimės, pykčio iki euforijos, džiaugsmo, pakylėjimo ir socialinės gyvenimo prasmės pajautimo (Piaget, 1973). Tačiau vienos emocijos praturtina jo gyvenimą ir įkvepia, kitos kenkia. Emocijos siejasi su motyvacijomis, padeda įvertinti poreikius bei juos patenkinti, teigia Erikson (2004). Emocijos padeda organizmui prisitaikyti prie socialinės aplinkos. Bendravimo grandinė socialinėje aplinkoje dažnai saistoma iracionaliais ir racionaliais sprendimais, kurių eiga prasideda jausmais ir (arba) emocijomis (Erikson, 2004).

Pasak Jungo (2016) pasitikėjimas savimi yra esminis aspektas, padedantis sėkmingai įveikti gyvenimo iššūkius ir pasiekti savo tikslus. Pagrindiniai pasitikėjimo savimi komponentai: tikėjimas savo kompetencija, pagarba sau, meilė sau. Siekiant geriau suprasti save ir gyventi laimingesnę gyvenimą būtina skatinti pagarbą sau ir pasitikėjimą savimi (Pikūnas, Palujanskienė, 2000). Aptariant pasitikėjimo savimi konceptą, galima teigti, kad pasitikintis savimi žmonės geba prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, geba tinkami valdyti savo emocijas ir elgesį (Steinberg, 2017). Susidūrę su nesėkmėmis ir iššūkiais, šie žmonės tai priima mąstydami pozityviai ir konstruktyviai. Pasitikėjimą savimi galima tobulinti ir stiprinti per visą gyvenimą, nes tai pasak Siegel (2012) yra dinamiškas procesas. Pasitikėjimui savimi įtaką daro išoriniai veiksniai: aplinkinių žmonių, draugų, mokytojų požiūris bei įvertinimas, tėvų palaikymas ir skatinimas (Siegel, 2010). Formuojant teigiamą pasitikėjimą savimi, anot Siegel (2012), paaugliui padeda konstruktyvus ir teigiamas požiūris, o tuo tarpu per daug kritiškas požiūris formuoja žemą savivertę ir nepasitikėjimą savimi. Teigiamas pasitikėjimas savimi skatina pozityvų, draugišką ir spalvingą požiūrį į gyvenimą, tuo tarpu nepasitikėjimas savimi lemia pesimistinį ir neigiamą požiūrį (Steinberg, 2017).

Šie veiksniai pabrėžia, kad aplinka, kurią sudaro tėvai, mokytojai ir draugai, yra labai svarbūs formuojant pasitikėjimą savimi, o teigiamas, palaikantis ir konstruktyvus požiūris stiprina pasitikėjimą savimi bei skatina teigiamą gyvenimo suvokimą (Wacker, 2018). Taigi, „nuo mūsų požiūrio ir savijautos priklauso beveik viskas. Nuo to, kaip priimsime aplinkos dirgiklius ir kaip reaguosime į esamą situaciją, priklausys mūsų savijauta ir mintys, kurios turi didelės įtakos pasitikėjimui savimi“ (Legkauskas, 2004, p. 64). Pasitikėjimo savimi vaidmuo gyvenime yra reikšmingas ir svarbus kuriant tikslingą bei harmoningą santykį su pasauliu. Tikėjimas savo gebėjimais formuoja vertės jausmą, o tai leidžia būti atviram ir sąžiningam su kitais žmonėmis bei palengvina ryšių su aplinkiniais kūrimą, stiprina bendravimą, atsparumą kitų nuomonei ir įtakai bei sprendimų radimui (Bandura, 1978). Pasitikintis savimi jaunuolis geba sukurti teigiamą požiūrį į gyvenimą, adekvačiai reaguoti į iššūkius, drąsiai siekti savo tikslų. Toks „žmogus atvirai bendrauja su jį supančiais žmonėmis, nes jis linkęs bendradarbiauti“ (Legkauskas, 2004, p. 66). Taigi, galima teigti, jog pasitikėjimas yra vidinė harmonija ir sėkmė, kuri suteikia paaugliui drąsą būti savimi, nebijoti klysti, priimti iššūkius, nepasiduoti neigiamai įtakai ar priklausomybėms. Žukauskienė (2007) teigimu, savivertė turi ypatingai didelę įtaką žmogaus elgesiui, pasirinkimams ir tarpasmeniniams santykiams, nes ji apima tai, kaip žmogus save vertina, pasitikėjimą savimi, savigarbą, gebėjimą mylėti save, atpažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Aukšta savigarba skatina siekti pažangos, nusimatyty tikslų, o per žema – sukelia nepasitikėjimą savimi ir bėgimą nuo iššūkių, paklūstant ir taikantis prie netinkamos aplinkos (Žukauskienė, 2007). Sugebėjimas priimti save suteikia galimybę asmeniui būti laimingam ir veiksniam, apsaugo nuo įvairių psichologinių sunkumų ir problemų tarpasmeniniuose santykiuose, teigia Rogers (2018). Ir tai yra svarbu, nes gali paveikti pasitikėjimą savimi, gebėjimą tikslingai veikti ir efektyviai bendrauti su kitais žmonėmis. Simpatija sau, tai meilė sau, savęs pripažinimas, savo unikalumo ir vertės suvokimas (Maslow, 2009). Paauglystėje vyksta intensyvus asmenybės formavimasis, kuris daro poveikį jaunuolių emocinei gerovei, elgesiui. Žemos savivertės asmenys patiria emocinį atsiskyrimo jausmą, kuris skatina neigiamus emocinius išgyvenimus ir netinkamą elgesį (Maslow, 2009). Tai atskleidžia, kad savivertės lavinimas ir tinkamas tarpusavio santykių palaikymas mokykloje, šeimoje yra esminiai veiksniai, kurie gali teigiamai paveikti paauglių elgesį ir psichologinę gerovę.

Savigarbos samprata šiuolaikiniame gyvenime yra itin aktuali. Savigarbą galima įvardinti kaip subjektyvų individo savo, kaip asmens, vertės vertinimą (Bandura, 1978). Klasėse ir darbo vietose, sporto ir muzikos renginiuose žmonės paprastai mano, kad aukšta savigarba yra labai svarbi sėkmei šioje srityje (Bandura, 1978). Iš tiesų, savigarbos skatinimas, pasak Dweck, Molden, (2006) ir žemos savigarbos prevencija plačiai suvokiama kaip svarbus

visuomenės tikslas, dėl kurio reikalingas plataus masto įsikišimas siekiant padidinti paauglių savivarbos lygį. Iki šiol mokslinėje literatūroje yra mažai įžvalgų apie savivarbos prigimtį ir raidą, nes tai yra sudėtingi procesai ir juos sunku įvertinti.

Pasak Dweck, Molden (2006) vaikinių ir merginų savivarbos formavimasis ir stabilumas yra skirtingas. Merginų savivarbos formavimas yra labiau susijęs su aplinkinių vertinimu, ypač bendraamžių, nes merginos labiau nei vaikinai linkę atsižvelgti į aplinkinių nuomonę. Kritiška ir neigiama nuomonė neigiamai veikia jų savivarbą (Twenge, 2014). Vaikinių savivarbą formuoja sėkmės ir nesėkmės, kartais net menkiausia nesėkmė gali sukelti savivarbos ir pasitikėjimo savimi sumažėjimą (Twenge, 2014).

Skurvydas, Šukytė, Kaukėnas, Sabaliauskas (2023) teigia, jog pasitikėjimo savimi, savivarbos, simpatijos sau stabilumas ir stiprinimas yra svarbus paauglių psichinei sveikatai ir gerovei, todėl labai svarbu, kad jaunuoliai būtų skatinami remtis savo pasiekimais, nesėkmės mokytusi priimti kaip mokymosi patirtį, kuri padeda augti ir tobulėti, o fizinė veikla galėtų būti kaip profilaktinė priemonė išvengti psichinių ir fizinių sutrikimų, nes fizinio aktyvumo reikšmė yra svarbi paauglių sveikatai (Skurvydas ir kiti, 2023). Šokio-judesio terapija, galėtų būti viena iš priemonių paauglių pasitikėjimo savimi, savivarbos gerinimui, o esant fizinio aktyvumo faktoriui šioje terapijoje ji gali būti efektyvi ir psichinei bei fizinei sveikatai.

### **1.3. Paauglio psichosocialinio aspekto konceptas**

PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) pabrėžia, kad sveikata nereiškia tiesiog gyvenimo be ligų, bet tai yra būklė, kuri suteikia galimybę asmeniui tenkinti kasdieninius gyvenimo ir laisvalaikio poreikius<sup>1</sup>. Tai aktualu ir paaugliams.

Cohen (2012) aprašydamas paauglių elgesio charakteristikas išskiria ir tam tikras paauglio charakterio akcentuacijas, t.y., kai labiau išreikštas vienas ar keli charakterio bruožai, kuris daro įtaką kraštutiniams nukrypimams atsirasti, o tai gali paveikti asmens elgesį ir adaptaciją įvairiose situacijose. Autorius (Bullington, 2013) aprašė 11 akcentuacijų: hipertiminė, epileptoidinė, isteroidinė, cikloidinė, labili, asteninė, sensitivity, psichosteninė, šizoidinė, nepastovi ir konforminė, kuriomis apibūdina charakterio bruožų išskirtinumą ir kurie lemia ne tik paauglio elgesį ir požiūrį į savęs bei kitų vertinimą, tačiau turi įtakos ir santykiams su kitais. Šios akcentuacijos padeda suprasti paauglių individualias savybes ir reakcijas į įvairias situacijas, todėl yra svarbios analizuojant tipiškus paauglių elgesio sunkumus (pvz.

---

<sup>1</sup> Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) (1948) Konstitucijoje, kurioje išdėstomi pagrindiniai sveikatos apibrėžimo principai. Šaltinis: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>



paaugliai su hipertiminio charakterio bruožais yra labai aktyvūs, energingi, visada pakilios nuotaikos ir pernelyg optimistiški, tačiau tuo pat metu jie gali turėti sunkumų tinkamai įvertinti situaciją ar aplinkybes) (Cohen, 2012).

Tam tikri charakterio bruožai daro reikšmingą poveikį paauglių elgesiui, tai atskleidžiama daugelyje tyrimų. Greene, Krcmar, Walters, Rubin, Jerold, Hale (2000) darbuose, išvelgiama kad su teisės pažeidėjais dažniausiai akcentuojamos hipertiminė, epileptoidinė, isteroidinė ir nepastovaus charakterio akcentuacijos. Pasak Garber ir kitų (1993) vyrauja ir paauglystei būdingos elgesio reakcijos, kurias jie naudoja savo individualumui išreikšti ir savo vietai pasaulyje surasti. Tai pasireiškia per emancipaciją, opoziciją, protestą, imitaciją, neigiamą imitaciją, kompensacijas ir šiuos elgesio modelius paaugliai naudoja siekiant įveikti savo vidinį ir išorinį konfliktą bei savo nepriklausomybei išreikšti (Twenge, 2014). Šie elgesio sunkumai, Elkind, (1967) nuomone, yra susiję su paauglystės laikotarpiu, dažnai toks elgesys yra laikinas ir baigiasi kartu su paauglystės pabaiga.

Paauglio raidoje dažnai stebima įvairių sunkumų ir sutrikimų, kurie taip pat gali turėti didelės įtakos jų gerovei ir vystymuisi, teigia Steinberg (2017). Tai apima žalingus įpročius, tokius kaip alkoholio vartojimas ar narkomanija, valgymo sutrikimus (pvz., bulimija, anoreksija), seksualines problemas (ankstyvūs lytiniai santykiai, lytiniu būdu plintančios ligos, ankstyvoji motinystė), nusikalstamą elgesį, depresiją ir net suicidą, mokyklos nelankymą ir kt. (Gailienė, 2008; Vaičiulienė, 1998). Tai yra iššūkis tiek paaugliams, tiek jų šeimoms, mokytojams ir bendruomenei, kurie daro neigiamą įtaką paauglio sveikatai, emocinei gerovei, socialinei integracijai ir akademiniai sėkmei. Paaugliai, susiduriantys su rimtais iššūkiais, jau vaikystėje pasižymi netinkamu elgesiu, kas paauglystėje dar labiau paaštrėja (Twenge, 2014). Tai yra sudėtingos problemos, kurias būtina nagrinėti ir spręsti su tinkamu specialistų ir paramos tinklu. Pasak Dweck, Molden (2006) svarbu pabrėžti, kad daugelis šių problemų gali turėti įvairių priežasčių (genetinius, aplinkos ir psichologinius ir kt. veiksnius), o paauglys yra unikali asmenybė, tad dažną kartą būtina individualizuoti pagalbą ir paramą, kad būtų galima efektyviai įveikti šias problemas ir užtikrinti jų gerovę ir sveikatą ateityje.

Pasak Leliūgienės (2002, p. 284) „Šeima – tai pirmoji ugdymo institucija, kuri labiausiai įtakoja visą tolesnį asmens gyvenimą“. Tai pagrindinė institucija, kurioje vaikai suformuoja savo asmenines vertybes, elgesio normas, socialinius vaidmenis. Šeimoje vaikai pajaučia, kad jie yra mylimi, saugūs ir suprasti, todėl tai yra svarbus emocinio ryšio centras, padedantis formuotis ir augti asmenybei, ugdytis pasitikėjimą savimi, savigarbą, meilę sau, mokytis tarpusavio santykių kūrimo ir vystymo (Leliūgienė, 2002). Yra žinoma, jog psichologinis klimatas – sėkmingo šeimos gyvenimo ir kiekvieno jo nario gerovę lemiantis veiksnys (Želvys, 1994). Tokioje aplinkoje visi nariai jaučiasi suprasti, mylimi, vertinami ir

priimami, o kilę konfliktai sprendžiami konstruktyviai, nenaudojant kaltinimų. Miškinio teigimu yra itin svarbu, jog šeimoje būtų toks psichologinis klimatas, kad visi jos nariai jaustųsi gerai (2003, p. 356). Disfunkcinis psichosocialinis kontekstas paaugliui kelia įtampą, abejingumą, priešišlumą tarp šeimos narių, kas turi neigiamų pasekmių jų psichinei ir emocinei sveikatai (Miškinis, 2003).

Sowers, Dulmus, Thyer (2010) pabrėžia, šeimos reikšmę psichologinei, emocinei ir socialinei gerovei, o šeimos sugebėjimas greitai atkurti tiek fizinę, tiek dvasinę energiją gali būti apibūdinamas kaip galimybė formuoti teigiamus santykius. „Žmogumi vaikas tampa tik tuomet, kai susiformuoja jo santykis su artimu žmogumi ir jis ima bendrauti“ (Furst, Trinksas 1995, p. 171). Šeima yra pagrindinė socialinė grupė, kurioje vaikas patenka į ryšį su kitais žmonėmis ir pradeda bendrauti, todėl šie santykiai turi didelę įtaką vaiko, o vėliau ir paauglio santykių su kitais asmenimis vystymuisi, įsitraukimui į visuomeninį gyvenimą (Erikson, 2004). Šeimos santykiai duoda pagrindą vėlesniam bendravimui tokiuose kontekstuose kaip mokykla, draugai, kitos organizacijos. Almonaitienė, Antinienė (2005) teigia, jog bendravimas su visai nepažįstamais žmonėmis nėra tiek svarbus, kaip santykiai su šeimos nariais ar draugais su kuriais bendraujame artimai ir ilgą laiko tarpą. Juk „žmoniškieji santykiai – aukščiausia visuomenės vertybė, suartinanti žmones“ (Leliūgienė, 2002, p. 297). Miškinio (2003) nuomone, santykių netikrumas, pradėdant šeima, yra viena didžiausių mūsų kartos nelaimių. Tai, pasak Vaičiulienės (2004) sukelia nerimą, nesaugumą ir trukdo žmonių bendravimui bei santykių formavimui.

Gerai žinoma, kad paauglystėje vis svarbesni tampa santykiai už šeimos ribų. Erikson, (2004) pabrėžia, jog tėvai ir toliau išlieka svarbūs, kaip paramos, kontrolės ir socializacijos šaltiniai, o bendraamžiai tampa vis įtakingesni. Remiantis moksline literatūra, pagrindiniai paauglystės „dėmenys“ akcentuojami: svarbumas, intymumas, statusas ir įtaka (Twenge, 2014). Arnett (1992) detalizuoja bei teigia, jog svarbumas reiškia jų bendrą svarbą ar svarbą asmeniui, palyginti su kitais santykiais (pvz. draugų svarbumas, palyginti su romantiniais partneriais) arba veiklomis ir interesais (pvz. ir rūpinimasis akademiniais pasiekimais). Intymumo lygis skiriasi nuo prieraišumo tuo, kad intymumas yra susijęs su elgesio modeliu santykiuose ir (arba) apima subjektyvius prieraišumo vertinimus (Arnett, 1992). Cicchetti, Cohen, (2006) literatūroje, daugiausia dėmesio skiriama statuso aspektams, pabrėžiama, kad daugelį asociacijų paauglystėje apibūdina hierarchijos ar prestižo komponentai, poreikis atskirti populiarumą (būti mėgstamam daugeliui) nuo draugystės (artumo su kitu). O įtaka susijusi su asociacijų poveikiu požiūriui į save ir savijautai (pvz. savigarbai, savęs suvokimui, gerovės jausmui), įvairiems elgesio rezultatams (pvz. nusikalstamumui, rizikingam seksualiniam

elgesiui, rūkymui) arba elgesio pobūdžiui kituose santykiuose (Laursen, Hafen, Rubin, Booth-LaForce, Rose-Krasnor, 2010).

Paauglystė ir bendraamžių grupė – neatsiejamas reiškinys. Tai suteikia paaugliui galimybę bendrauti su kitais individais, tyrinėti savo asmeninius interesus (Piaget, 1973; Erikson, 1994; Steinberg, 2017). Priklausymas grupei leidžia jaustis priimtu ir pripažintu, čia taip pat galima eksperimentuoti su savo asmens tapatumu ir vertybėmis. Kardiner (1974) nurodo, kad tai yra svarbu socializacijai su kitais asmenimis ir savimi. Tokiu būdu paaugliai dalinasi bendromis interesų ir vertybių kryptimis, kurių siekiama bendrai, kai kuriais atvejais tai yra būdingi ritualai, pomėgiai ar idėjos (Kardiner, 1974). Tačiau paauglystėje yra ir iššūkių, t.y. nagrinėjami du reikšmingi socializacijos iššūkiai, teigia Arnett (1992) (3 pav.)

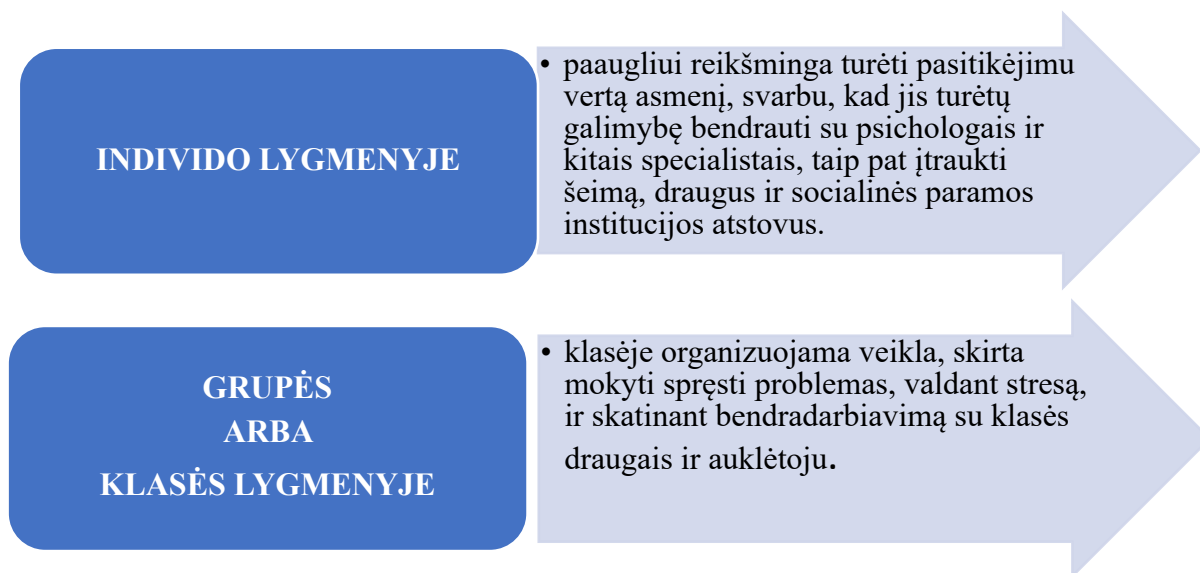
1) sąveikos su bendraamžiais, abiejų lyčių lygybės stiprinimas, kai paaugliai siekia užmegzti glaudžius ir gilesnius santykius su kitais bendraamžiais, tiek merginomis, tiek vaikinais. Šie santykiai padeda jiems plėtoti socialines žinias, mokytis bendradarbiauti, išmokti komunikacijos ir empatijos.	2) pasitraukimas iš teisinės priežiūros, kai paaugliai pradeda siekti emocinio savarankiškumo nuo savo tėvų ir ieško savo tapatybės už savo šeimos ribų. Tai reiškia norą priimti sprendimus patiems, turėti savarankišką jausmą ir galų gale formuoti savo asmeninį gyvenimą.
---	--

3 pav. Paauglių socializacijos iššūkiai (pagal Arnett, 1992).

Paauglystė sudėtingas laikotarpis, o paaugliai susiduria su daugybe klausimų, bandydami suvokti savo tapatybę ir vaidmenį visuomenėje (Dweck, Molden, 2006; Twenge, 2014). Ar aš vaikas, ar jau suaugęs? Ar aš pasiruošęs tapti vyru ar tėvu? Kokį darbą aš turėsiu? Kaip užsidirbsiu pragyvenimui? Ar aš reikšmingas, net jei kiti žmonės vertina mane pagal rasę, religiją ar tautybę? Ar aš turėsiu seksualinių santykių? Arnett (1992) teigimu, paauglius neretai kankina klausimai apie tai, kaip jie atrodo kitų akimis, lyginant su savo pačių suvokimu ir sugebėjimu derinti ankstesnius vaidmenis su tuo, kas laikoma madinga tuo metu. Neradus tinkamo atsakymo į bent vieną iš šių klausimų, gali kilti grėsmė fizinei, psichinei, dvasinei, emocinei ir socialinei sveikatai (Steinberg, 2017). Tad labai svarbu įvairiapusė pagalba, jog šiame etape būtų kuo mažiau iššūkių.

Įvairių organizacijų bei vyriausybinių programų dėmesys nukreipiamas siekiant padėti paaugliams ir vaikams atliepant jų poreikius. Remiantis sveikatos stiprinimo ir rizikos veiksnių klasifikacija paauglystės metu, Lietuvos Respublikos seimo nutarime „Dėl Lietuvos

sveikatos 2014-2025 m. programos patvirtinimo<sup>2</sup> atkreipiamas į vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimą, žalingų įpročių prevenciją ir ligų profilaktiką. Akcentuojamas ir paauglių psichologinio atsparumo aspektas, kuris gali būti plėtojamas ne tik šeimoje, bet ir aplinkoje, kurioje vyksta ugdymas. O geras ryšys su mokykla, akademinis pasiekimas ir aiškios karjeros perspektyvos gali taip pat padidinti psichologinį atsparumą, teigia Werner, Smith, (1992). Mokyklos bendruomenė, pasak Ginsburg (2007) taip pat stiprina paauglių psichologinę ištvermę įvairiais būdais (4 pav.).



4 pav. Psichologinės ištvermės stiprinimo būdai (pagal Ginsburg, 2007).

Taigi, labai svarbi yra prevencija, kurios tikslas yra mažinti paauglių rizikos veiksnius ir stiprinti jų apsaugines savybes (Steinberg, 2017). O esant kriziniam laikotarpiui svarbu suteikti ir tinkamą pagalbą. Konkrečią paramą krizės metu galima gauti iš krizių įveikimo tarnybų, psichikos sveikatos specialistų, dirbančių įstaigose, tokiose kaip poliklinikos, psichikos sveikatos centrai ir specializuotos psichologinės-socialinės paramos tarnybos, taip pat per anoniminę psichologinę pagalbą telefonu ir menų terapiją (Das, Salam, Lassi, Khan, Mahmood, Patel, Bhutta, 2016). Specialistai taiko įvairius gydymo metodus, įskaitant individualų ir šeimos konsultavimą, psichodiagnostiką, klinikinę psichiatrinę ištyrimą, socialinę reabilitaciją, gydymą vaistais ir kt. (Smith, Mackie, 2007). Sowers ir kiti tyrėjai(2010) pažymi, kad neigiamus paauglių elgesio požymius svarbu laiku pastebėti ir neatidėlioti pagalbos suteikimo, nors ir žinant, jog paauglių elgesio sunkumai dažnai yra praeinantys ir pasibaigus paauglystei. Tad tinkamas bendravimas su paaugliu, atsižvelgiant į jo amžių ir esamą situaciją taip pat yra labai svarbus (Delgado, 2013).

<sup>2</sup> <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/35834810004f11e4b0ef967b19d90c08?jfwid=-fxdp770g>

Apibendrinant galima teigti, kad paauglystės periodas yra pakankamai sudėtingas. Su kokiais iššūkiais ir sunkumais susidurs bei kaip gebės juos priimti ir spręsti priklauso nuo paauglio fizinę ir psichinę būseną įtakančių veiksnių. Tėvų vaidmuo yra esminis visuose gyvenimo etapuose. Tėvai ne tik tenkina paauglio fiziologinius poreikius, bet taip pat daro įtaką jo kognityviniams, emociniams ir socialiniams aspektams, padeda paaugliams išsiaiškinti savo tapatybę, vystyti savo vertybes ir pasirinkti gyvenimo kryptį. Tėvai yra pavyzdžiai vaikui, suteikiantys jam modelį, kaip elgtis, kurti ryšius su aplinkiniais ir mokytis išgyventi šiuolaikiniame pasaulyje. Jų parama, palaikymas ir meilė yra esminiai vaiko vystymuisi visais gyvenimo etapais. O bendraamžiai – ta grupė – kuri traukia paauglį separacijai ir atsiskyrimui, čia atsiranda nauji vaidmenys, kuriuos nusako bendraamžiai, o ne šeima, vyksta prisitaikymas prie bendrų visuomenės normų ir vertybių (Steinberg, 2017). Siekiant apsaugoti paauglius nuo galimų psichologinių traumų būtina prevencija ir savalaikė pagalbos intervencija: prevencinės programos ir psichologinės paramos struktūros, tobulinant bendradarbiavimą tarp mokinių, jų tėvų, mokytojų ir specialistų. Taip pat naudinga pasitelkti ir kitas sveikatą stiprinančias galimybes, tokias kaip menų terapijas, viena iš jų, šokio-judesio terapija.

## 2. ŠOKIO-JUDESIO TERAPIJOS GALIMYBĖS PAAUGLYSTĖJE

### 2.1. Šokio-judesio terapijos samprata

Šokio-judesio terapiją galima apibrėžti, kaip kūrybinio judesio, šokio naudojimą terapinėje aplinkoje, kur judesio ir emocijos sąjunga sąveikauja tarpusavyje, individas gali patirti aiškesnę ir gilesnę savęs pažinimą (Payne, 2006). Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija (cit. iš Chace 1946) šią sąvoką apibrėžia taip: „Šokio-judesio terapija (ŠJT) – tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją“. Pagrindinės ŠJT sudedamosios dalys yra autentiška kūno išraiška ir jos „pokalbis“ su aplinka (Meekums, 2015). Payne (2006) teigia, jog pastaruosius dešimt metų šokio-judesio terapija, kartu su kitomis menų terapijomis, įsitvirtino kaip atskira ir pagrįsta terapija sveikatos, švietimo, savanoriškos veiklos ir socialinių paslaugų srityse. Ši menų terapijos forma gali būti plačiai taikoma dirbant su psichikos sutrikimų turinčiais ligoniais, mokymosi sunkumų turinčiais asmenimis, nusikaltimus padariusiais žmonėmis, emociškai sutrikusiais asmenimis bei gerai funkcionuojančiais suaugusiaisiais (McNiff, 2015).

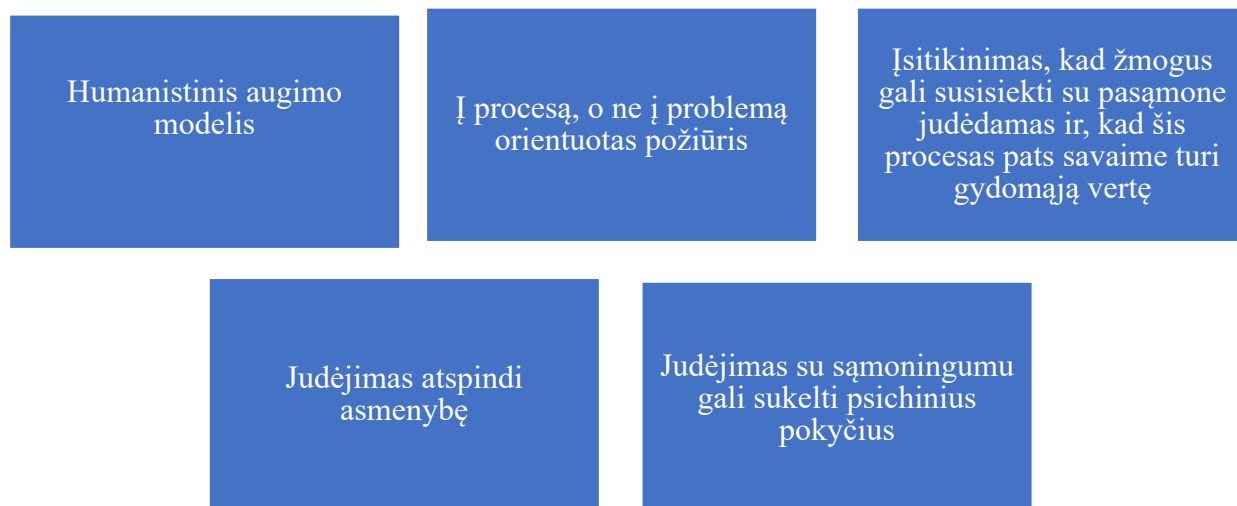
Šokio-judesio terapijos ištakos – šiuolaikinis šokis (angl. contemporary dance) (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2012). Šiuolaikinis šokis pasižymi plačiomis saviraiškos galimybėmis tiek kuriantiems, tiek jį atliekantiems (Chaiklin, Wengrower, 2017). Jis paremtas tiesiogine žmogaus kūno judesių išraiška, o žiūrovams dovanojantis netikėtų formų reginį. Shalem-Zafari (2016) teigia, jog pirmoji šokio-judesio terapeutų karta nuosekliai atsiribojo nuo formalios šokio prigimties ir ieškojo įvairaus laispsnio „savaiminio judėjimo“ arba kitaip, improvizacijos. Šokio-judesio terapijos pradininkams pavyko atrasti įvairių būdų, kaip vesti klientus, kad judėdami jie galėtų išreikšti save, leistų vidinei būsenai paveikti jų kūno judesius, o pačiu judesiu ir judėjimu paveiktų psichiką (Payne, 2006).

Marian Chace nominuojama pagrindine šokio-judesio terapijos pradininke JAV. Ji – šokėja ir choreografė, kuriai pavyko išplėsti šokio kaip terapijos metodo taikymą (Cruz, 2016). Chace, Sandel, Chaiklin, Lohn (1993) pabrėžia, kad taikoma meno forma turi būti gerai pažįstama terapeutui ir jo kūnui, jog ją būtų galima naudoti kaip terapinę priemonę. Asmuo turi suprasti savo kūno judesius, išraiškas ir pojūčius, kad galėtų naudoti jas, t.y. naudoti šokį, kaip terapinį metodą (Payne, Carleton, 1992). McNiff (2015) pabrėžia šokio meno esmės sąsają su žmonių bendravimo ir supratimo poreikiais. Chace ir kitų (1993) manymu, intuityvus pasitikėjimas kūnu ir jo išraiška judesyje skatina mąstymo būdą, kuris virsta struktūromis, o jomis vadovaujantis galima išmokyti ir kitus. Kūno įtampa yra trauminės patirties atspindys,

tačiau egzistuojantis ryšys tarp pokyčio ir pasirengimo pokyčiui, žmogui reikšmingas bus ir paveiks jo kūno įvaizdžio pokyčius, tik tada, kai žmogus pats bus pasirengęs pokyčiui (Payne, 2006). Remdamasis siūlomu judesiu, klientas gali pradėti teigti šią išraišką kaip savo ir tyrinėti naujas galimybes (Chase ir kiti, 1993). Judėjimas atsiranda iš nesąmoningo, vidinio pasaulio, todėl terapeutas siekdamas, sėkmingos kliento saviraiškos lydi ir vadovauja jam viso terapijos seanso metu (Stanton-Jones, 1992).

Terapeutas daugiausia dėmesio skiria „primityviam“ judėjimui, naudoja laisvą asociaciją ir psichoanalitinę galimybę, kad suprastų vaizdus, fantazijas ir emocijas, kylančias judant (Dennett, 2004). Lovell ir kiti (1999, p. 23) teigė: „Pamažu supratau, kad judėjimas yra vienas iš didžiųjų gyvenimo dėšnių. Jis yra pagrindinė mūsų gyvybingumo terpė, energijos tėkmė, tekanti mumyse visą laiką, kaip upė. Budint ar miegant, dvidešimt keturias valandas per parą“. „Autentiško judėjimo“ technikos pradininkai suteikia vietos autentiškumui pasitelkdami judesį (Lovell ir kiti, 1999). Ši teorija remia savaimines judesių išraiškas, atspindinčias nesąmoningus procesus ir tai yra svarbus ŠJT elementas (Chaiklin, Wengrower 2017). „Jei rasčiau būdų, kaip išlaisvinti žmogų, jei galėčiau suprasti, kas jam trukdo ir neleidžia pasireikšti, galėčiau atrasti pradžią to, ką reiškia mano atradimas“ (Lovell ir kiti 1999, p. 62).

Chase (1993) pateikia penkis pagrindinius terapeuto darbo principus (5 pav.).



5 pav. Pagrindiniai terapeuto darbo principai (pagal Chase, 1993).

Chase ir kiti (1993) teigia, kad iki šių dienų terapiniame procese labai svarbu tikėjimas įgimtu žmogaus gebėjimu keistis ir augti, pasitikėti asmens procesu, tikėti jo galia bei ištekliais. Taip pat procese reikšminga terapinių santykių svarba ir klientams suteikiama empatija, pasitikėjimas bei saugi aplinka.

Terapiniame kontekste pagrindinis dalykas yra ne tikslai, o esamos akimirkos procesas ir jo vyksmai (Payne, Carleton, 1992). Judesys – tai asmenybė, kuri tampa matoma: „būtis yra esmė; tapsmas yra esmės judėjimas. Juk šoka gyvenimas“ (Lovell ir kiti 1999, p. 81). Laikui bėgant praktikai organizavo judesio ir psichikos ryšius kurdami judesio kodavimo sistemas, susiejančias konkrečias judėjimo savybes su savitomis psichologinėmis reikšmėmis (Kestenberg, 1999). Užfiksavus duomenis apie judesį, juos galima analizuoti ir interpretuoti remiantis teoriniu judesio ir psichikos ryšių supratimu (Kestenberg, 1999).

Kestenbergo judėjimo profilis (KMP) (1999) ir Labano judėjimo analizė (LMA) (1975) sukurti po daugelio metų stebint vaikus ir suaugusiuosius, pabrėžiant žmogaus vystymąsi. Abu metodai yra mokomi ir plačiai naudojami ŠJT. Rudolfo Labano judėjimo analizė – LMA, apima anatomijos, kineziologijos, psichologijos ir kitų sričių žinias, kurios naudojamos tiek šokio-judesio terapijoje, tiek tiesiog šokyje, vaidyboje, lengvoje atletikoje ir kt. (Gilbert, 1992). Labanas (1975) pabrėžia dvikryptį išorinių judesių ir vidinių jausmų ryšį, tai reiškia, jog kiekvienas jų veikia kitą. Visa judėjimo sistema nagrinėja šiuos aspektus: kūną, pastangą, erdvę ir formą (Gilbert, 1992). Dinamines judesio savybes Laban (1975) klasifikavo kaip pastangų elementus pagal keturis judesio veiksnius: pastangą, erdvę, svorį ir laiką, kurių kiekvienas atspindi vidinę intenciją. Šias pastangų savybes galima be galo įvairiai derinti ir modeliuoti, taip suteikiant niuansuotą dinamiką ir judėjimo nuotaikas (Meekums, 2015). Todėl žmonės gali sąmoningai plėsti savo judesių repertuarą, priešingai nei kiti gyvūnai, kurių ribotas judėjimo galimybes lemia instinktai (Dennett, 2004). Laban (1975) tai vadino humaniškomis pastangomis. Sujungus du pastangų elementus, sukuriama vidinė būseną, dar vadinama vidine nuostata arba pastangų būseną, galimos keturios konfigūracijos, o iš viso gaunamos šešios vidinės būsenos (trys priešybių poros) ir 24 skirtingi pastangų savybių deriniai (Laban, Lawrence, 1974; Meekums, 2015). Vidinių būsenų judėjimo dinamika dažnai atskleidžia nuotaikas, asmenybės savybes, santykių stilius ir skirtingus būdus susidoroti su aplinka (Meekums, 2015). Keturi judėjimo veiksniai – pastanga, erdvė, svoris ir laikas – siejamas su keturiomis Jungo psichologinėmis funkcijomis: jausmu, mąstymu, jutimu ir intuicija (Mirodan, 2015; Meekums, 2015). Žmogaus asmenybė atsiskleidžia per jo judesius ir „kuo daugiau žmogus juda tam tikru būdu, tuo labiau tas judesio modelis sustiprina asmenybės polinkį“ (Mirodan, 2015, p. 33). Tyrimuose LMA buvo naudojamas apibūdinant judėjimą, susijusį su įvairiomis asmenybės temomis (Levy, Duke, 2003), psichikos sveikatos problemomis (Koch, Riege, Tisborn, Biondo, Martin, Beelmann, 2019) tarpasmeniniu elgesiu (Karkou ir kiti, 2022), emocija ir emocijų išraiška (Shafir, Guarino, A Lee, Sheppes, 2017), afektu, požiūriu ir pažinimu (Koch ir kiti 2019).



Levy, Duke (2003) pateikia judesių sampratą kaip „statybos procesą“, teigdami, kad sąmoningi ir įprasti arba „šėšėliniai“ judesiai informuoja apie asmenybę ir jais siekiama sukurti vidinę pusiausvyrą su emocine būseną, o ne su pačia emocija. Mirodan (2015, p. 40) nuomone „...metafora: psichologinis veiksmas yra fizinis veiksmas“.

Epimotorika yra naujesnė technika, sukurta Izraelyje ir dabar naudojama visose ŠJT mokymo programose Izraelyje ir keliose Europos šalyse. Pateikiama išsami paradigma, leidžianti suprasti „emocinį judėjimą“, t. y. emocijų, potraukių, suvokimo ir tarpasmeninių santykių raišką per motorinį elgesį (Levy, Duke, 2003). Visi šie metodai praktikams suteikia analizei skirtą kalbą ir žodyną, kuriuo jie gali apie tai kalbėti.

ŠJT pradininkai pradėjo savo darbą pripažindami, kad kūno judėjimas turi galią kaip esminę neverbalinės emocijų ir tapatybės išraiškos formą (Chaiklin, Wengrower, 2017). Psichoanalitinės teorijos integravimas padėjo plėtoti žodinių judėjimo patirties apdorojimą ir supratimą (Halprin, 2008). Stebėjimo įrankiai, sukurti judesiams analizuoti ir diagnozuoti, padeda tai nagrinėti struktūriškai (Laban, 1975). Šie trys aspektai leido sukurti naudingus terapijos modelius, kurie veikia žmogaus veiklą trijose kūno – judėjimo, emocijų ir žodinio pažinimo – srityse, palaiko vystymąsi ir yra būtinos žmogaus egzistavimui (Chase ir kiti, 1993).

## **2.2. Šokio-judesio terapijos taikymas paaugliams**

Šokio-judesio terapija – kelias į žmogų, kuris sukuria ryšį tarp visų savo būties elementų (Kleinman, 2009). Svarbu sukurti forumą, skirtą „atkurti ryšį su visu savimi: kūnu, protu ir dvasia“ (Mirodan, 2015, p. 44). Vien paauglio pastangų atrasti savo tapatumą nepakanka, todėl prireikia pagalbos ir iš aplinkos. Terapeuto vaidmuo yra suteikti klientui saugią erdvę, aprūpinti įvairiomis galimybėmis, kurios veda į veiksmo išraišką. Dirbdamas su klientais terapeutas siūlo naujus judėjimo palengvinimo būdus, lankstumą ne tik judėjimo stiliuje, bet ir judėjimo per gyvenimą pasirinkimo galimybes, sprendžiant sudėtingas situacijas kasdienėse kovose. Meekums, (2015) teigia, jog šokio-judesio terapija, dirbant su paaugliais, turi ir prevencinį, ir terapinį poveikį.

Previncinis judėjimas – dėmesys skiriamas padėti paaugliams iširti radikalius kūno suvokimo pokyčius (Chaiklin, Wengrower 2017). Terapinis judėjimas leidžia paaugliams išreikšti savo emocijas aktyvia elgsenos forma, kuri jiems dažnai yra lengviau suprantama bendraujant (Rubin, 2005). Pikti ar sumišę paaugliai gali parodyti savo jausmus saugia ir dinamiška forma, juos įgyvendinant šokio-judesio terapijos pagalba, kurią lydi muzika (Veach, Gladding, 2007). ŠJT gali padėti stabilizuoti simpatinę nervų sistemą. Tyrimas Švedijoje atskleidė, kad po trijų mėnesių ŠJT, paauglių mergaičių, kenčiančių nuo depresijos, simptomai

palengvėjo (Veach, Gladding, 2007). Taikant terapiją paauglystėje, kartu su judėjimo poveikumą patvirtinančiais tyrimais, judesių terapijos klinikinė literatūra rekomenduoja vengti savaiminių judesių gydant paauglius, nes tai daugeliui sukelia nusivylimą (Ayres, Robbins, 2018). Struktūruotas judėjimas, dalijantis emocijomis, patirtomis per savo kūną, padeda paaugliams jaustis saugiai. Priešingai, laisvas judėjimas atveria paauglių emocijas, kurių jie negali suprasti ir kontroliuoti, tai sukelia vidinę sumaištį, kurios jie dar negali suprasti ir (arba) neturi emocinių mechanizmų susitvarkyti (Rubin, 2005).

Šokio-judesio terapijoje naudojamas sukurtas „Chiacian“ ratas (Chace, 1993) suteikia sesijoms struktūrą ir saugumo jausmą bei galimybę visiems sesijos dalyviams būti pamatytiems. Šokio-judesio terapijos metu veidrodiniai neuronai palaiko smegenų veiklą (Malchiodi, Crenshaw, 2014). Ši smegenų veikla naudinga paaugliams, kurie patyrė traumą, nes mokosi perjungti savo smegenis, kad įtrauktų daugiau judėjimo būdų, padedančių reaguoti į sudėtingas situacijas. Jų „kovok“ arba „bėk“ reakcijos gali būti nukreiptos taip, kad reakcija skatinama tik tada, kai kyla realus pavojus (Rubin, 2005).

ŠJT su paaugliais yra daug žadanti, manoma, kad tai yra efektyvus gydymo būdas tiems, kurie kenčia nuo įvairių formų traumų (Kolk, 2015). Mokslinėje literatūroje pripažinta emocijų raiškos per kūno judesius svarba (Koch ir kiti, 2019; Shafir, Guarino, A Lee, Sheppes, 2017). Šokio judesys pakeičia nuotaikos būsenas ir daro poveikį gyvenimo kokybei (Kolk, 2015). Rubin (2005) nurodo, kad seansų metu dažnai pacientai praneša apie nuotaikos pasikeitimą. Tai padeda klientams tobulėti, išmokti daugiau prisitaikymo įgūdžių ir savireguliacijos būdų. Nuotaikos yra skirtingos nuo emocijų, nes „nuotaikos nebūtinai yra susijusios su akivaizdžia priežastimi, kuri gali būti susijusi su įvykiu ir jo savitu vertinimu“ (Wilhelm, Schoebi, 2007, p. 261). Nors nuotaikų keitimasis yra svarbus, nėra skiriamas ypatingas dėmesys teigiamiems nuotaikos būsenos pokyčiams. Bet koks nuotaikos būsenos pokytis laikomas lygiu vienas kitam, nesvarbu, ar teigiamas į neigiamą, ar neigiamas į teigiamą (Wilhelm, Schoebi, 2007). Šokio-judesio terapija suteikia erdvės ir galimybių abiem šioms pusėms pasireikšti. Svarbu, kad klientas toleruotų iššūkius keliančias emocijas ir gebėtų persijungti, ir išeiti iš nuotaikos/būsenos (Jeong ir kiti, 2005). Tai stiprėjančios psichinės sveikatos ženklas.

Pagrindinis ŠJT darbo įrankis yra žmogaus kūnas, o kūno judėjimas, kaip žmogaus sielos išraiška (Meekums, 2015). „Naujųjų laikų žmonių įprotis su kūnu elgtis kaip su mašina, kurios raumenys yra tarsi ratai, o organai – varikliai, verčia jo poeziją po žeme, todėl patiriame kūną kaip instrumentą ir matome jo poetiką tik ligos atveju“ (Meekums, 2015, p.172). Čia labai svarbus terapeuto vaidmuo ir trys sąlygos, kurios turi egzistuoti: švelnus buvimas šalia, kuris padeda skleisti paauglio autentiškumui, tikrumui, mokymas priimti, rūpintis ir vertinti savastį

(Rogers, 1995). Terapeutas tiksliai jaučia ir suvokia paauglio išgyvenamus jausmus, asmenines prasmes ir tai perduoda klientui (Meekums, 2015). „Mes būtume mažiau vieniši pasaulyje, kuris yra gyvas savo siela, nei mechaniniame pasaulyje, kuris, mūsų manymu, reikalingas, kad palaikytų savo mechaninėmis pastangomis“ (Rogers, 1995, p. 281).

Kinestetinės empatijos teorija teigia, jog stebėti judesį yra tas pats, kaip tą patį judesį atlikti (Bernhard, Singer, 2012). Neurologai pridėtų, kad taip jaučiamės dėl „veidrodinių neuronų“, kurie smegenyse aktyvuojasi ir atspindi visa tai, kas aplink vyksta (Siegel, 2010). Kinestetinė empatija yra vienas iš esminių šokio-judėsio terapijos praktikos elementų (Bernhard, Singer, 2012). ŠJT akcentuoja judėsio patyrimą (movement sensing) ir judėsio suvokimą (how movement makes sense) (Levy, 1992). Terapinio proceso metu šokio-judėsio terapeutas empatiškai dalyvauja intersubjektyvioje kūno patirtyje, padėdamas klientui atrasti asmeninio judėsio, kūno potyrio reikšmę per suvokimą, priėmimą, interpretavimą. Šiame procese labai svarbus terapeuto atvirumas ir atidumas, asmeniniams kūno potyriams bei jausmams (Chaiklin, Wengrower 2017). Siegel (2010) tyrinėjo intervencijas, naudodamas kinestetinę empatiją kaip būdą palaikyti paauglius, susiduriančius su sielvartu. Pagrindinės išvados atskleidė, kad labai svarbu sukurti saugią fizinę ir emocinę aplinką, kuri normalizuoja ir pagerina visas vaiko emocijų spektro išraiškas viso gedėjimo proceso metu (Siegel, 2010). Nors šiame tyrime pagrindinis dėmesys skiriamas praradimui ir sielvartui, daugelio netinkamas elgesys ir patirtos paauglių traumos taip pat patenka į šią kategoriją.

Šokio-judėsio terapija – tai būdas padidinti teigiamą poveikį ir skatinti sveikus terapinius santykius, kurie gali sukelti ir palaikyti nuotaikos būsenos pokyčius (Siegel, 2010). Teigiamas poveikis gali būti koreliuojamas su teigiamomis emocijomis ir jausmais, atspindėti malonų bendravimo su aplinka, linksmumo, pasitikėjimo savimi lygį, dėmesingumą ir žaismingumą (Wilhelm, Schoebi, 2007). Neurologija, neuropsichiatrija ir psichoneuroimunologija rodo, kad teigiamo poveikio patirtis po neigiamo poveikio patirties padeda išgyti nuo traumos ir padeda vystyti saugų prierašumą (Kolk, 2015).

Siegel (2010) tyrinėja patirtį, kaip šokio-judėsio terapeutai, kurie sąmoningai naudojo intervencijas, taiko teigiamą poveikį paauglių grupėse. Jeong ir kiti (2005) tyrė šokio-judėsio terapijos veiksmingumą serotonino, dopamino ir kortizolio kiekiui: „Padidėjusi serotonino koncentracija plazmoje ir sumažėjusi dopamino koncentracija rodo galimą teigiamą terapinį poveikį sergant depresija“ (Jeong ir kiti, 2005, p. 1717). Šokio-judėsio terapija turi atpalaiduojantį poveikį, padeda stabilizuoti nervų sistemą ir padeda palengvinti lengvos depresijos simptomus (Purvis, Cross Dansereau, Parris, 2013). Per šokio-judėsio terapijos sesijas, judesys ir prisilietimas stimuliuoja jutimą, paauglio kūno receptorių, siunčia žinutę į klajoklį nervą. Vagus nervas tai paima, kaip užuominą sulėtinti širdies ritmą ir kraujospūdį,

todėl žmogus atsipalaiduoja (Purvis ir kiti, 2013). Šis atsipalaidavimas padeda pakeisti nuotaikos būsenas.

Pagrindiniai šokio-judesio terapijos tikslai paauglystėje yra skatinti kūrybiškumą ir integruoti proto ir kūno patirtis (Kolk, 2015). Stebėjimo įrankiai padeda tyrėjui stebėti terapinį procesą, kliento išraišką, neverbališkai kintančias būsenas, kurios vyksta sesijų metu (Siegel 2010). Šios priemonės padeda geriau suprasti terapinį procesą, paauglio reakcijas ir būsenas bei padeda veiksmingiau dirbti su klientais siekiant jų gerovės ir tobulėjimo (Kolk, 2015).

Apibendrinant galima teigti, šokio terapijos kontekste, judesys naudojamas emocijoms išreikšti, emociniam atsparumui skatinti, įvardijamas kaip galingas pokyčių veiksnys (Fuchs, Koch, 2014; Acolin, 2016; Krieger, 2021).

### **2.3. Šokio-judesio terapija siekiant pasitikėjimo ir savigarbos paauglystėje**

Mann, Hosman, Schaalma, de Vries (2004) teigimu savigarba – tai subjektyvus teigiamas ar neigiamas savęs vertinimas apibūdinantis psichinės gerovės aspektas, kuris formuoja psichologinę ir socialinę raidą. Kiekvienas paauglys šiame pasaulyje siekia atrasti savo reikšmingumą, o iš jo kyla itin svarbus savigarbos ir pasitikėjimo savimi siekis (Baumeister ir kiti, 2000). Jei to nėra atsiranda pakaitalų, kurie gali užpildyti šią vidinę tuštumą: alkoholis, narkotikai, seksas ar smurtas – tai keletas neigiamų veiksnių, galinčių pakeisti šį vidinį tuštumos jausmą. Baumeister ir kitų (2000) teigimu, žmonėms dabar svarbiausia paprastas išgyvenimas su tam tikra pagarba. Paaugliai skatinami pažinti save ir aplinką, skatinami mąstyti bei suvokti, taip pat raginami ieškoti gyvenimo būdų, kurie atspindėtų jų vertybes ir principus, o ne tik išgyvenimą (Rogers, 1995). Mann ir kiti (2004) pabrėžia, kad paauglystėje savivertės samprata tampa pagrindiniu aspektu, nes individai išsiugdo pažintinius gebėjimus, leidžiančius daryti abstrakcijas apie save. Šiuo laikotarpiu jauni žmonės taip pat pradeda teikti didesnę reikšmę kitų suvokimui apie juos, o tai, kaip rodo tyrimai, sumažina savigarbos lygį ankstyvoje ir vidurinėje paauglystėje (Baumeister ir kiti, 2000).

„Šokis, kaip gydomasis ritualas buvo naudojamas nuo seniausios žmonijos istorijos“ (Meekums, 2015 p. 50). Anksčiau žmonės gyveno arčiau žemės, o be šiuolaikinių pasiekimų technologijų ir medicininės priežiūros, jie labiau pasikliovė gamtos supratimu ir bendruomene. Spartus šiuolaikinės kultūros gyvenimas palieka mažai laiko pasirūpinti siela, nesvarbu ar tai būtų pačio žmogaus, ar gamtos pasaulio siela (Cohen, 2012). Šokis ir judesys tampa vis priimtinesnis terapijos būdas. Šokio-judesio terapijai būdingas bendras proto ir kūno ryšys, o tai kas vyksta mūsų mintyse, kartu sukelia ir kūno reakciją (Acolin, 2016). Pokyčiai, kurie

vyksta viename integruotos sistemos lygmenyje, pastebimi ir kituose sluoksniuose, reiškia, jog vidiniai impulsai išreiškiami išorine forma. Negalima nuvertinti vaizduotės galios, nes ji padeda išgyti (Jung, 2016). Be proto ir kūno ryšio, Acolin (2016) tyrinėjo daugiau ŠJT teigiamų savybių, įskaitant gyvenimo kokybę, savigarbą, kūno vaizdo ir nuotaikos pagerėjimą. Gailienė (2008) nurodo, kad emocijos yra labai svarbios gydymui, tačiau tik skaudžių emocijų išreiškimas, neįgyjant naujų reakcijų į skausmą, gali būti žalingas. Kaip teigia Rosenberg (2016) vienas dažniausių ir labiausiai džiuginančių pokyčių yra, kai klientai pajunta asmeninę vertę, autonomiją ir kompetenciją, asmeninio jausmo stiprybės, kontrolės ir nepriklausomybės jausmą, kuris atsiranda susidūrus su sunkiu iššūkiu ir laimėtas jausmas – „aš pats tai padariau“. Tai būtų galima apibūdinti, kaip tikslų savęs pažinimą, geresnį problemų sprendimą, kuris atsiranda dėl to, kad paauglys gauna daugiau išsamios informacijos, išgyvena savo patirtis ir jausmus, gali su tuo jaustis patogiai. Tuomet jis nebijo jausti naujų jausmų, ieškoti naujos patirties ir būti su savimi – tai apibūdinama, kaip gebėjimas būti artimu sau (Cohen, 2012).

Mokslininkai įrodė, kad šokio-judesio terapijos metu smegenyse vyksta psichiniai ir emociniai pokyčiai (Payne, 2006). Kitas ŠJT aspektas, galintis padidinti pasitikėjimą savimi ir savigarbą, kad visi gerbia vienas kito erdvę, o tai suteikia klientui svarbos jausmą (Meekums, 2015). Kūno judesys yra kalba, kuri gali būti viena iš komunikacijos formų (Malchiodi, Crenshaw, 2014). ŠJT didina pasitikėjimą savo jėgomis, nes paauglys yra skatinamas laisvai judėti be prievartos (Payne, 2006). Šokio-judesio terapijos metu nėra mokomasi judesių, kai visi atlieka tą patį judesį, taip išvengiama lyginimosi, konkurencijos kūrimo ir asmuo pats gali priimti sprendimus už atliekamus judesius (Ogden, Fisher, 2015). Galiausiai ir pačių judesių amplitudė, dinamika priklauso nuo kliento ir reiškia tai, ką jis nori, kad jie reikštų (Malchiodi, Crenshaw, 2014).

Savęs vertinimas yra labai svarbus psichinei ir socialinei gerovei. Tai daro įtaką siekiams, asmeniniams tikslams ir bendravimui su kitais (Bandura, 1978). Ogden, Fisher (2015) pabrėžia savigarbos, kaip apsauginio veiksnio ir nespecifinio rizikos veiksnio fizinei ir psichinei sveikatai svarbą. Padya ir Hanum (2021) atliktame moksliniame tyrime, pateikia įrodymus, kad savigarba lemia geresnę sveikatą ir socialinį elgesį, o prastas savęs vertinimas yra susijęs su daugybe psichikos sutrikimų ir socialinių problemų, tiek vidinių problemų (pvz., depresija, polinkis į savižudybę, valgymo sutrikimai ir nerimas) ir išorės problemų (pvz., smurto ir piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis). Van Geest, Samaritter, van Hooren (2021) nurodo, kad savigarbos ugdymo, jo rezultatų supratimas, aktyvi apsauga ir skatinimas yra labai svarbūs gerinant tiek psichinę, tiek fizinę sveikatą. Dėmesys savigarbai yra laikomas pagrindiniu psichinės sveikatos skatinimo elementu ir vaisingu pagrindu plataus spektro požiūriui (Ogden, Fisher, 2015).

Šokio-judesio (psicho) terapija jau seniai remiasi judesiu, kad palengvintų emocinę išraišką ir pakeistų emocinę būseną. Judėjimo reakcijos, kurias sukelia ŠJT, gali padėti paaugliams veiksmingiau susidoroti su išoriniu pasauliu (Cohen, 2012) ir teigiamai veikia nuotaiką bei savijautą (Koch ir kiti, 2019). Šokio-judesio terapija skatina emocinę transformaciją ir psichologinį augimą, mokydama naujų judesių savybių, kad praplėstų judesių žodyną, o judesių improvizacija tyrinėja asmeniškai reikšmingus vaizdus, idėjas, teiginius ar naujus atsakymus į sudėtingas situacijas, teigiamai veikia emocinę būseną ir didina atsparumą (Malchiodi, Crenshaw, 2014). Rezultatai rodo, kad savigarba ir psichinė sveikata yra tarpusavyje susijusios, todėl galima teigti, jog šokio-judesio terapija paauglių savigarbai bei savęs vertinimui gali būti naudinga.

Tyrimuose su paaugliais buvo keliami ir tiriama probleminiai klausimai, susiję su jų pasitikėjimu savimi ir savigarba, stebimi veiksniai, kurie trukdo paaugliams visapusiškai autentiškai dalyvauti šokio-judesio terapijose; tirtos probleminės sritys tokios kaip: žema savivertė, bendravimo įgūdžių stoka ir neigiami santykiai su bendraamžiais (Jeong ir kiti, 2005). Rezultatai atskleidė, kad ŠJT buvo veiksminga terapinė technika mokykloje. Įrodyta, kad šokio-judesio metodas padeda giliai suvokti ir suprasti save (Halprin, 2008). Tyrimų išvadose, nurodoma, kad šokio-judesio terapijos intervencijos improvizacijos ir suplanuoto judesio formavimo, kartu su judesio kūrimu – taikymas, turi teigiamą poveikį savigarbai, paaugliai įgijo geresnę savęs pažinimą ir gilesnę ryšį su savimi (Jeong ir kiti, 2005). Koch ir kiti tyrėjai (2019) ištyrė šokio, kaip terapinės priemonės naudojimą, siekiant sustiprinti asmeninį vystymąsi. Gauti rezultatai rodo – šokio judesio terapiją, kaip reikšmingą, pagrįstą įrodymais, intervenciją psichologiniams rezultatams. Jie padarė išvadą, kad šokio judesio terapija naudinga gerinant simptomus, susijusius su nerimu, depresija, stresu, kūno vaizdu ir saviverte.

Chaiklin ir Wengrower (2017) savo darbe aptarė pasitikėjimo savimi plėtrą per ŠJT grupės sesijas. Jie (2017, p. 41) teigė: „atmetimas tampa mažiau grėsminga, mažiau savęs įveikiama patirtis. Individai mokosi per atsiliepiamą ir konstruktyvios kritikos priėmimą ir atskleidžia būdus, kaip naudojant judesį didinti savivertę ir teigiamą savęs vaizdą“. Taigi, grupės nariai per judėjimo tyrinėjimą gali įgyti savęs priėmimo ir pasitikėjimo jausmą.

Rekomendacijose nurodoma, atlikti tyrimus su didesniu dalyvių skaičiumi ir įvairesnėmis grupėmis, kad būtų gauti patikimesni ir labiau apibendrinti rezultatai, siūloma įtraukti ilgalaikius stebėjimus ir stebėjimą, kad būtų galima įvertinti ilgalaikį šokio ir judesio terapijos poveikį savigarbai, įvesti griežtesnes metodologines taisykles, pavyzdžiui, atsitiktinės atrankos būdu parinkti dalyvius ir įtraukti į kontrolinę grupę, kad padidėtų tyrimo patikimumas (Halprin, 2008). Atsižvelgiant į šiuos apribojimus bei rekomendacijas, būsimi tyrimai galėtų

padėti giliau, išsamiau suprasti šokio-judesio terapijos poveikį savivertei ir prisidėti prie šios terapinės srities plėtros ateities praktikoje.

#### **2.4. Šokio-judesio terapija santykių kūrimui ir plėtotei su tėvais ir bendraamžiais**

Paauglystėje labai svarbi sveika sąjunga su tėvais bei jų bendraamžiais, o ją galima skatinti per bendravimą ir empatiją padedant jaunuoliams išreikšti jausmus ir išgyventi emocines patirtis (Vaičiulienė, 2004). Terapinis įsitraukimas paauglystėje gali būti didelis iššūkis (Ogden, Fisher, 2015). Tyrimų, rodančių šokio-judesio terapijos veiksmingumą paauglystės amžiaus tarpsniui, skaičius yra ribotas, tačiau žinoma, kad ŠJT intervencijos turi teigiamą poveikį ir yra naudingos paaugliams ir jaunesnio amžiaus gyventojams (Shalem-Zafari, Grosu, 2016). Tyrimai rodo, kad tiek šokių pamokos, tiek ŠJT sesijos atskirai yra naudingos paaugliams pažįstant emocijas, vystant ir plėtojant santykius su tėvais ir bendraamžiais. Karkou ir kiti (2022) teigia, kad jungiant ŠJT intervencijas su tradicinėmis šokio technikomis galima labai naudingai paveikti paauglių fizinį, kognityvinį ir socialinį augimą, nukreipiant į tokius dalykus kaip savivertė, bendravimo įgūdžiai ir kūno sąmoningumas. Vaikai ir šeimos iš viso pasaulio patiria šokio-judėjimo terapijos džiaugsmą ir gydomąją jėgą (Halprin, 2008). Šokio-judesio terapijos metu paauglys naudodamasis judesiu, atsisako savo kognityvinių gynybos mechanizmų ir įsiklauso į savo kūno pojūčius ir poreikius (Das ir kiti, 2016). Garber ir kiti (1993, p. 49) teigia: „mūsų ankstyviausi prisiminimai yra saugomi mūsų kūnuose, ir mes deriname ir siekiame susivienyti per savo kūnus“. Kai protas ir kūnas vėl suvienijami kaip veikianti visuma, asmenys gali atgauti kūno sąmonę, sužinoti apie kūno reakcijas į aplinkos provokacijas ir išmokti suprasti savo elgesio reikšmes (Halprin, 2008).

„Įtraukiant paauglius į psichoterapiją ir užmezgant tvirtą terapinį aljansą su paaugliais reikia, kad terapeutai išreikštų empatiją, nuoširdumą, naudotų raidos tarpsniams tinkamas intervencijas, spręstų stigmos problemą ir taip pat didintų terapijos pasirinkimo galimybes“ (Cruz, 2016, p. 299). Terapiniame procese per judesį galima saugiai išreikšti save, kūrybiškai ir saugiai išlieti jausmus, išlaisvinti įtampą, sumažinti stresą, įgyti pasitikėjimą ir plėtoti prasmingus santykius (Malchiodi, Crenshaw, 2014). Dollinger (2003) nurodo vieną iš būdų, kaip stiprinti santykį su paaugliais, tai planuoti laiką kartu pavyzdžiui užsiimti fizine veikla, drauge savanoriauti, taip pat vienas iš būdų galėtų būti drauge prisijungti į paauglių ir tėvų šokio-judesio terapijos grupes. Šokio-judesio terapijos veiksmingumas šiose srityse prisideda prie stipresnių ryšių su artimaisiais, geresnio supratimo ir bendravimo su jais bei kuria sveikesnę ir harmoningesnę bendravimo aplinką (Rice, Dolgin, 2003). Galima daryti prielaidą,

kad ŠJT padeda paaugliams įsitraukti ir išmokti sėkmingai dalyvauti bendruomenės gyvenime. Rubin, (2005) pažymi, kad jauni klientai susitelkia ties ribomis, išreiškia jausmus, susijusius su savo kūnais, ir vysto savo „esmės jausmą“ per šokį ir meną, saugioje vietoje. ŠJT dažnai skatina pasitikėjimo, kūrybiškumo, individualios išraiškos, mažesnio nerimo ir saugumo jausmo vystymąsi (Malchiodi, Crenshaw, 2014). Tai leidžia paaugliams pažinti save ir kitus, tuo pat metu didėja savivertė, atjauta ir empatija kitiems. Per judesį jaunimas išmoksta bendrauti vienas su kitu, plėtoti gebėjimą būti mažiau pažeidžiamu, nustatyti ir pasiekti tikslus, bei kurti santykius su bendraamžiais ir tėvais (Ogden, Fisher, 2015). Anot Acolin (2016), jei ŠJT intervencijos naudojamos su paauglio aktyviu noru dalyvauti, kūnas veikia kaip išraiškos įrankis ir kaip pokyčių priemonė, nes žmogaus kūnas suteikia informaciją. Kai jaunimas leidžia savo kūnui vadovauti, jie įgyja didesnę savęs supratimą, geba išspręsti situacijas, kuriose jaučiasi „užstrigę“, reflektuoti sritis, kurios padėtų jiems įgyti savivertę, sieti savo gyvenimo patirtį su kitų patirtimis, ir išreikšti emocijas, kurios kitaip būtų paslėptos (Acolin, 2016).

Šokio-judesio terapijoje dažnai naudojama praktika, teikianti asmeniui gyvybingas judesio intervencijas, kad patirtų laimės šaltinius ir padidintų teigiamą poveikį (Koch ir kiti, 2019), taip pat įkūnytų potyrių siūlymus emociniam ekspresyvumui atgauti (Halprin, 2008). Šokio-judesio terapija padeda paaugliui atlikti išraiškingas judesių sekas, įveikti emocinį sąstingį ir išreikšti bei patirti tokias emocijas kaip pyktis, liūdesys, laimė ar baimė. Šis dėmesys atitinka naują pozityvios sveikatos sampratą, kuri apibrėžia sveikatą, kaip žmonių gebėjimą prisitaikyti ir tvarkytis, reaguojant į fizinius, emocinius ir socialinius gyvenimo iššūkius (Cohen, 2012). Tyrimai daugiausia dėmesio skiria neigiamų emocijų ar simptomų mažinimui, darant prielaidą, kad tai padidina teigiamą poveikį (Halprin, 2008). Be neigiamų simptomų mažinimo, terapinėje praktikoje vis svarbesnis dėmesys skiriamas ir pagalbai klientams, patiriantiems teigiamas emocijas (Rogers, 1995). Teigiama emocija, tokia kaip laimė, gali būti apsauginis veiksnys ir sustiprinti atsparumą. Todėl prasminga toliau integruoti ir išplėsti judėjimo įtaką ir ištirti gautus kūno atsiliepimus apie emocinę būseną, o konkrečiau, laimę (Koch ir kiti, 2019). Tokie tyrimai įneštų unikalų indėlį, sutelkdami dėmesį į judesio ir emocijų santykį, ir taip būtų paremti teorine sistema, atsakančia į klausimą, kaip veikia šokio-judesio terapija. Kūrybinis šokis papildytas darbu su pojūčių integracija ir psichomotoriniu mokymu yra neįkainojami metodai gydant paauglius. Šių sesijų tikslas yra skatinti šokį ir bendravimą vieni su kitais per judėjimą (Acolin, 2016).

Kapello (2008) pristato, Korea Social Health Center atliktą tyrimą, kurio metu buvo apklausta 8 000 vaikų ir paauglių, gyvenančių Seule, Korėjoje. Iš apklaustų asmenų apie 67% patiria didelį stresą dėl akademinų pasiekimų, o 57% nurodo problemas tarpusavio santykiuose. Šokio-judesio terapija palaiko paauglių vystymosi procesą ir padeda jiems augti



(Rogers, 1995). Per šokį ir judėjimą, puikų komunikacijos būdą, paaugliai gali išreikšti savo jausmus ir mintis be baimės, taip pat tyrinėti savo emocinius poreikius (Halprin, 2008). Kai vaikai juda su kitais žmonėmis, tokiais kaip jų terapeutas, tėvai ar bendraamžiai, jie mokosi natūraliai bendrauti su kitais (Cohen, 2012).

Dažnai sakoma, kad veiksmai kalba garsiau nei žodžiai, tačiau daugelį kartų mūsų judesiai kalba garsiau. Judėjimo pagrindu paremtos grupės sesijos leidžia dalyviams atspindėti, atspindėti ir reaguoti į kitus. Šis veiksmas leidžia nariams suvokti kitų poreikius ir išmokti kaip pirmiausia bendrauti kūno lygiu, o tada žodžiais (Acolin, 2016). Žmonės gali praktikuoti socialinius įgūdžius per judėjimą, kuris leidžia jiems išmokti keistis, pripažinti kitų poreikius, praktikuoti savikontrolę (Chaiklinas, Wengroweris, 2017).

Įvairiais moksliniais tyrimais įrodyta, kad paauglių draugystės svarbios ne tik paauglystėje, bet ir suaugus (Vaičiulienė, 2004). Garber ir kiti (1993) pastebi, kad tie žmonės, kurie paauglystėje užmezga artimas, nuoširdžias draugystes, bręsdami patiria mažiau nerimo, rečiau serga depresija ir turi aukštesnę savivertę. Žinoma, negalima teigti, kad tai susiję tik su draugyste, tačiau tuo amžiaus tarpsniu, kuriame formuojamės, kaip individai, draugystė padeda mūsų socialinei ir emocinei raidai, o ta nauda yra ilgalaikė (Steinberg, 2017).

Patyčios tarp vaikų ir paauglių buvo ir tebėra didelė problema, būtų per maža; patyčios dažnai yra gyvybės ir mirties klausimas (Olweus, 1993). Tiek mergaičių, tiek berniukų patyčios, dažnai tarp vadinamųjų draugų, pasireiškiančios seksualiniu priekabiavimu, erziniu, gandų skleidimu, muštinėmis, kibernetinėmis patyčiomis, valdžios piktnaudžiavimu yra kasdienis reiškinys (Smith, Mackie, 2007). Patyčių paplitimas didėja nuo vėlyvosios vaikystės iki ankstyvosios paauglystės ir gali turėti ilgalaikį poveikį (Olweus, 1993). Dalyvavimas bet kokio pobūdžio patyčiose, tiek kaip auka, tiek kaip vykdytojas, gali sukelti fizinių sužalojimų, socialinių ir emocinių problemų, o neretai ir savižudybę (Gailienė, 2008).

Remiantis moksliniais tyrimais galima teigti, jog esant veiksmingai ankstyvajai intervencijai ir prevencinėms priemonėms, paaugliai turi galimybę sukurti ir palaikyti sveiką, saugią ir stiprią draugystę (Kleinman, 2009). ŠJT turi tvirtą specifinių technikų pagrindą, pagrįstą ilgamečiais eksperimentais ir adaptacija ir gali būti suvokiama kaip veiksminga ir aktyvi psichoterapijos forma (Koch ir kiti, 2019), Marian Chace, Trudi Schoop, Blanche Evan ir Mary Whitehouse yra vienos iš pradininkių, kurių teorijos ir metodikos suformavo šiuolaikinę ŠJT formą (Levy, 2005). Dirbdamos su grupėmis psichiatrijos skyriuose, tyrinėdamos kūrybinį šokį su vaikais ir suaugusiais, priklausančiais „normalių neurotikų“ grupei, ar kurdamos meną su šokio studentais, šios atstovės veikė vadovaudamosi įsitikinimu, kad tai, kas vyksta galvoje ar kūne, tiesiogiai veikia kitą (ten pat). Bandymų ir klaidų, eksperimentų su ritmu,

santykiais, žaidimu ir nuolatinės praktikos, kuriomis jos aistringai tikėjo, dėka, jos sėkmingai sukūrė technikas, kurios naudojamos ir šiandien (Levy, 2005).

Pagrindinis ŠJT principas yra tas, kad žmogaus protas ir kūnas yra tarpusavyje susiję. Literatūros analizė atskleidžia, kad ši įsitikinimą palaiko daugelis empirinių tyrimų ir teorinių straipsnių autorių (Chaiklin, Wengrower 2017). Šokio ir judesio terapija apima judesio ir šokio naudojimą terapinėje aplinkoje, siekiant skatinti emocinę, pažintinę, fizinę, dvasinę ir socialinę integraciją, pabrėžia autentišką raišką ir judesio bei emocijų ryšį. Atskleidžiama terapijos vertė savigarbai, pasitikėjimui savimi, santykių plėtojimui su tėvais ir bendraamžiais per žmogaus įgytą gebėjimą keistis ir augti. Šokio-judesio terapiją galima lengvai integruoti į holistinius sveikatingumo modelius (Ho, 2015), tame tarpe ir darbui su paaugliais. O patirtinis mokymasis yra veiksmingas dirbant su paaugliais (Karkou, 2022). Kūrybiškas problemų sprendimas gali gerokai padidinti pažintinius gebėjimus ir akademinis pasiekimus, o kūrybiškas judėjimas gali padėti paaugliams užmegzti ryšius, būti imlesniems ir labiau prisitaikyti prie savęs ir kitų (Acolin, 2016). O šokio-judesio terapija ir pasižymi kūrybine raiška, kuri gali būti aktuali siekiant numatytų terapinių tikslų, pvz., kuriant ir plėtojant santykius su tėvais ir bendraamžiais.

### **3. EMPIRINIS TYRIMAS**

#### **3.1. Tyrimo organizavimas**

Siekiant iširti šokio-judesio terapijos galimybes paauglių socialinei raiškai buvo atliktas kiekybinis tyrimas, kuris vyko 2023 m. spalio mėn. – 2024 m. sausio mėn. Tyrimas vyko Vilniaus ir Panevėžio miestuose. Tyrimo dalyviai dalyvavo dešimties ŠJT susitikimų cikle, kurių dažnumas buvo vienas kartas per savaitę. Vieno susitikimo trukmė 1 val. 30 min. Tyrime dalyvauti užsiregistravo 23 paaugliai, iš jų 6 dalyvauti tyrime negalėjo. Visi tyrimo dalyviai (17 tiriamųjų) lankė daugiau nei 50 proc. užsiėmimų.

Tiriamieji anonimiškus vertinimo klausimynus pildė du kartus t.y. prieš ir po ŠJT ciklo. Šokio-judesio terapijos programa buvo parengta taip, jog kiekviena iš temų: savigarba ir pasitikėjimas savimi, santykiai su tėvais, santykiai su bendraamžiais cikliškaai pasikartodavo (5 priedas). Dalyviai anonimiškus klausimynus pildė du kartus t.y. prieš pradėdant nagrinėti vieną iš temų ir pabaigoje patyrus visas temas skirtas praktikas.

#### **3.2. Tyrimo imtis ir metodai**

Atsitiktinės atrankos metodu tyrimo dalyviai buvo atrinkti į vieną tiriamąją grupę:

- pagal vėlyvosios paauglystės amžiaus kategoriją (15-18 m.);
- pagal gyvenamą vietą Vilniaus ar Panevėžio mieste;
- pagal raštišką sutikimą dalyvauti tyrime.

Registracija vyko per internetinę apklausų formą. Dalyvauti tyrime užsiregistravo 23 paaugliai, atkrito 6 dalyviai, nes:

- neatitiko amžiaus tarpsnio;
- kita gyvenamoji vieta;
- neatvyko į pirmąsias dvi atviras ŠJT sesijas.

Į pirmą ŠJT užsiėmimą atvyko 17 respondentų: 11,76 proc. vaikinių ir 88,24 proc. merginų. Tiriamųjų Vilniaus mieste buvo 5 (29,41 proc.), o Panevėžio – 12 (70,59 proc.) (1 lentelė). Tyrimo konfidencialumui užtikrinti buvo gauti paauglių vieno iš tėvų/globėjų raštu užpildyti sutikimai (1 priedas) bei pačių paauglių žodiniai sutikimai. Tyrimas vyko Vilniaus ir Panevėžio mieste, atviro jaunimo centro patalpose.

1 lentelė. Respondentų demografinės charakteristikos.

		N,vnt.	Proc.
Lytis	Vaikinai	2	11,76%
	Merginos	15	88,24%
Miestas	Vilnius	5	29,41%
	Panevėžys	12	70,59%
Amžius	Jaunaisi	4	23,53%
	Vyriausi	2	11,76%
	Moda	16	35,29%

Tyrimo rezultatams gauti buvo naudojama vertinimo skalė ir klausimynai:

Savęs vertinimas buvo matuotas **Rosenbergo savigarbos skale** (2 priedas) (*Rosenberg's Self-esteem scale-RSE*, Rosenberg, 1965). Klausimynas turi laisvą prieigą internete (2 priedas). Ši skalė paremta tiriamojo savistaba. Klausimynas sudarytas iš 10 teiginių, kurių kiekvienas pateiktas su 4 atsakymų variantais nuo 1 („visiškai nesutinku“) iki 4 („visiškai sutinku“). Į 1, 3, 4, 7, 10 klausimus atsakius „visiškai sutinku“ vertinami 3 balais, „sutinku“ – 2, „nesutinku“ – 1, „visiškai nesutinku“ – 0 balų. Į 2, 5, 6, 8, 9 klausimus atsakius „visiškai sutinku“ skaičiuojama 0 balų, „sutinku“ – 1, „nesutinku“ – 2, „visiškai nesutinku“ – 3 balai. Rezultatai vertinami taip: iki 10 balų – žemas savęs vertinimas; 11 – 20 balų – vidutinis savęs vertinimas; 21 – 40 balų – aukštas savęs vertinimas; vidinis skalės patikimumas: Kronbach alfa – 0,823.

**Tėvų ir paauglių gerų santykių klausimynas** (3 priedas) sudarytas naudojant Likerto skalę ir naudojamas įvertinti tiriamųjų santykius su tėvais. Klausimynas (Banelienė, 2017) taip pat buvo naudojamas – paauglių savivertės ir santykių su tėvais sąryšio ypatumui – tirti. Psichologas Rensis Likert 1932 m. pasiūlė skalę, kurią naudojant pateikiami pozityvūs ir negatyvūs teiginiai apie tarpusavio ryšius. Tyrimo dalyviai žymėjo labiausiai jam tinkantį teiginį. Atsakymai vertinami taip, kad atitiktų kryptingumą – teiginio vertinimas geresnis tada, kai tiriamojo sutikimo laipsnis didesnis. Šis metodas leido vertinti tiriamųjų pasitenkinimą santykiais, taip pat įvertinti bendrą tiriamųjų nuomonę apie paauglių ir tėvų tarpusavio santykius bei nustatyti, kurie teiginiai vertinami pozityviai. Sudarant Likerto skalę daroma prielaida, kad kiekviena iš tiriamųjų objekto savybių yra vienodai svarbios. Atsakymai gali būti žymimi: skaičiais nuo 1 iki 4; kategorijomis (1 – „tikrai ne“; 2 – „ne“; 3 – „taip“; 4 – „tikrai

taip“). Klausimynas sudarytas iš 28 teiginių. Perkodavus atvirkštinius teiginius ir susumavus atsakymų rezultatus yra gaunamas bendras tėvų ir paauglių gerų santykių įvertis, kur didesnis skaičius reiškia geresnius tarpusavio santykius. Klausimyne galimų surinkti balų suma svyruoja nuo 0 iki 112. Skalės Kronbacho alfa – 0,855.

**Klasės žaidimo klausimynas** (4 priedas) (angl. Revised Class Play-RCP) (Masten, Mori son, Pellegrini, 1985), aprobuotas Lietuvoje (Žukauskienė, 1997). Šiuo klausimynu buvo tirama paauglio reputacija tarp bendraamžių, tai yra, kaip bendraamžiai vertina paauglio elgesį. Klausimynas sudarytas iš 30 vaidmenų, 15 yra pozityvūs, 15 – negatyvūs. Respondentas gali pasirinkti tik vieną dalyvį iš grupės konkrečiam vaidmeniui, o jis pats gali būti parinktas keliems vaidmenims. Užduotis buvo, atrasti žmones, kurie turi savybių, gebėjimų ir patirties, atitinkamiems vaidmenims. Taisyklės draudžia tyrimo dalyviui pasirinkti save. Ši metodika matuoja vieną teigiamą (socialumo – lyderiavimo) ir du neigiamus (destrukcijos – agresyvumo, jautrumo – izoliacijos) bendraamžių reputacijos veiksnius, kurių raiška vertinama surinktų balų skaičiumi.

### **3.3. Statistinė duomenų analizė**

Duomenų statistika atlikta pasitelkiant „Microsoft Office Excel“ programos skaičiavimo funkcijas. Statistinė duomenų analizė vyko šiais etapais: duomenų apdorojimas – duomenys buvo apdoroti taikant matematinės statistikos metodus: aritmetinį vidurkį, standartinį nuokrypį, minimumą, maksimumą, medianą ir modą; vidurkių skirtumų statistinis patikimumas – vidurkių skirtumų statistinis patikimumas buvo įvertintas taikant Stjudento (t) kriterijus; koreliacijos tarp kintamųjų nustatymas – koreliacijos buvo nustatomos naudojant Pearsono koreliacijos koeficientą parametriniams duomenims ir Spearmano koreliacijos koeficientą neparametriniams duomenims; reikšmingumo lygis – vidurkių ir koreliacijos koeficientų skirtumai buvo laikomi reikšmingais, jei  $p < 0,05$ .

### **3.4. Tyrimo etika**

Tyrimas atliktas, nepažeidžiant tiriamųjų teisių bei laikantis tyrimo etikos principų: pagarbos asmens privatumo principo, konfidencialumo ir anonimiškumo principo, geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamam asmeniui principo (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Respondentų konfidencialumui užtikrinti nereikėjo pateikti nei vardo, nei pavardės bei jokių kitų asmeninių duomenų. Gauti tyrimo rezultatai pateikti apibendrintai. Tyrimo dalyviai raštiškai sutiko dalyvauti tyrime.

### 3.5. Tyrimo rezultatai

#### 3.5.1. Tiriamųjų savigarba ir pasitikėjimas savimi

Analizuojant duomenis prieš ir po ŠJT (2 lentelė). Nustatyta, jog paauglių savivertės lygio vidurkis prieš pradedant šokio-judesio terapijos ciklą buvo: *vidutinis savęs vertinimas* (6,05 proc.), atkreipiant dėmesį, jog dalies paauglių vertinimas buvo: *žemas savęs vertinimas* (9,27 proc.) O po šokio-judesio terapijos intervencijos paauglių savivertės lygio vidurkis pateko į tą pačią *vidutinis savęs* (8,02 proc.) vertinimas skalę, pažymint, jog minimalioje reikšmėje nebeliko: *žemas savęs vertinimas*. O duomenų moda t.y. dažniausiai pasikartojanti požymio reikšmė imtyje patenka į *aukštas savęs vertinimas 26 MOD* (8,02 proc.).

2 lentelė. Tiriamųjų savivertės lygio reikšmės prieš ŠJT ir po ŠJT.

	<b>Prieš/Proc.</b>	<b>Po/Proc.</b>
Tiriamieji	<b>17</b>	<b>17</b>
Mediana	15/6,05%	20 /6,17%
Moda	19 /7,66%	26/8,02%
Minimali reikšmė	7/2,82%	12/3,7%
Maksimali reikšmė	23/9,27%	26/8,02%

Rezultatų duomenimis, tiriamųjų, savigarbos ir pasitikėjimo savimi rodikliai:

7. *Apskritai aš esu patenkintas savimi;* 9. *Aš linkęs galvoti, kad esu nevykėlis- pagerėjo* ( $p < 0,05$ ), o kiti rodikliai nesikeitė ( $p > 0,05$ ) (3 lentelė).

3 lentelė. Savigarbos ir pasitikėjimo savimi rodiklių kaita prieš ir po ŠJT.

<b>Teiginiai</b>	<b>Prieš</b> Vidurkis±SN	<b>Po</b> Vidurkis±SN	<b>p reikšmė</b>
1. Apskritai aš esu patenkintas savimi	1.68±0.75	2.21±0.71	p>0,05 (p=0.12)
3. Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių	2±0.58	2.32±0.58	p>0,05 (p= 0.23)
4. Darbus aš galiu atlikti taip gerai kaip dauguma kitų žmonių	2.05±0.62	2.26±0.73	p>0,05 (p= 0.50)
7. Aš jaučiuosi vertingas žmogus, bent jau tikrai neblogesnis už kitus	1.79±0.63	<b>*2.47±0.51</b>	<b>p&lt;0,05</b> <b>(p=0.02)</b>
10. Mano požiūris į save yra teigiamas	1.74±0.56	2.11±0.74	p>0,05 (p=0.22)
2. Kartais aš galvoju, kad esu nieko vertas	1.72±0.76	1.84±0.69	p>0,05 (p=0.72)
5. Aš jaučiu, kad neturiu kuo labai didžiuotis	1.30±0.95	1.84±0,77	p>0,05 (p=0.18)
6. Kartais aš aiškiai jaučiu savo nenaudingumą	0.95±0.97	1.47±0.91	p>0,05 (p=0.23)
8. Aš norėčiau labiau save gerbti	0.95±0.91	0.95±0.91	p>0,05 (p= 1)
9. Aš linkęs galvoti, kad esu nevykėlis	1.05±0.71	<b>*1.74±0.73</b>	<b>p&lt;0,05</b> <b>(p= 0.046)</b>

### 3.5.2. Tėvų ir paauglių tarpusavio santykiai

Nustatyta, jog duomenyse prieš tyrimą ir po jo statistiškai reikšmingų skirtumų buvo ( $p<0,05$ ) šiuose teiginiuose: 2. *Mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški*; 3. *Tėvai man skiria pakankamai laiko, kai noriu su jais pasikalbėti*; 4. *Tėvai varžo mano sprendimų laisvę*; 5. *Tėvai užsiima su manimi kokia nors veikla (žaidžia, pramogauja, atlieka buitines darbus)*. 6. *Tėvai manęs nesupranta*; 9. *Tėvai atvyksta į renginius mokykloje, varžybas sporto mokykloje, koncertą ar kt., kur aš dalyvauju*; 10. *Savo santykiais su tėvais esu visiškai patenkintas(-a)*; 11. *Tėvai pastebi mano gerai atliktus darbus, gerą elgesį (mokykloje, namuose ar kt.)*; 12. *Tėvai atvyksta į renginius mokykloje, varžybas sporto mokykloje, koncertą ar kt., kur aš dalyvauju*;

13. Tėvai mane palaiko kai man nesiseka; Tėvai domisi mano pomėgiais, mano pasiekimais; Kituose duomenyse statistiškai reikšmingu duomenų nebuvo, kai ( $p < 0$ ).

5 lentelė. Tiriamųjų santykių su tėvais rodyklių kaita prieš ir po ŠJT

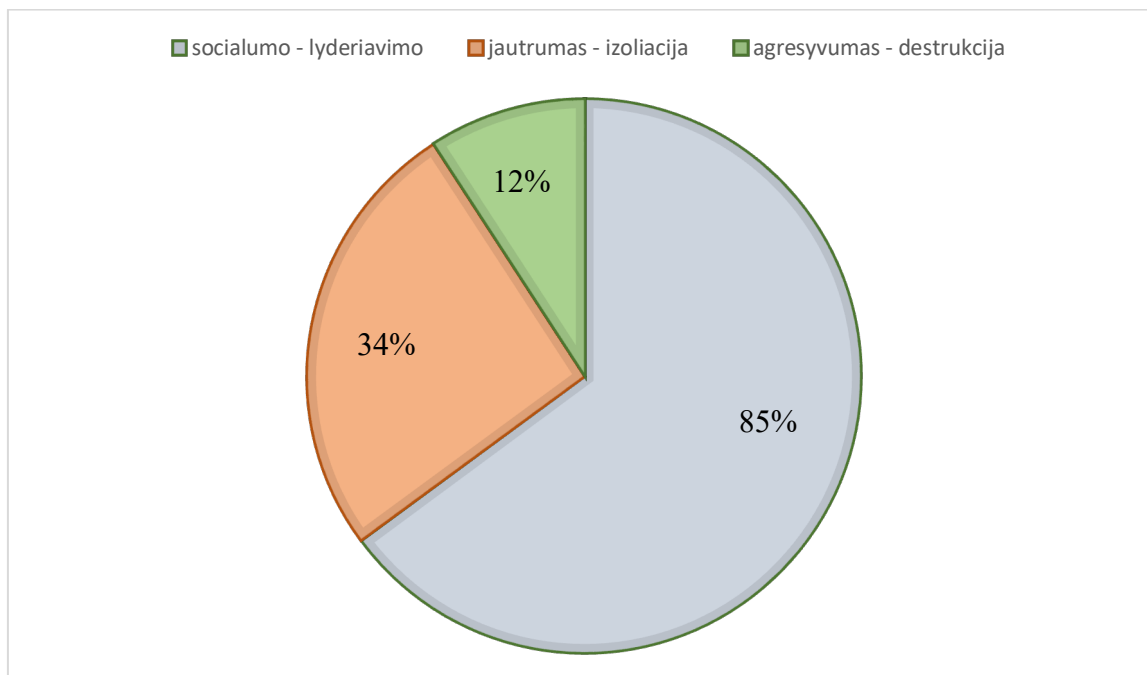
<b>Teiginiai</b>	<b>Prieš</b> Vidurkis $\pm$ SN	<b>Po</b> Vidurkis $\pm$ SN	<b>p reikšmė</b>
1. Su savo tėvais galiu kalbėtis su svarbiomis temomis, papasakoti jiems savo problemas	3,06 $\pm$ 0,66	3,35 $\pm$ 0,49	p>0,05 (p=0,17)
2. Mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški	2,13 $\pm$ 0,78	*2,82 $\pm$ 0,73	p<0,05 <b>(p=0,02)</b>
3. Tėvai man skiria pakankamai laiko, kai noriu su jais pasikalbėti	2,12 $\pm$ 0,99	*3,18 $\pm$ 0,73	p<0,05 <b>(p=0,002)</b>
4. Tėvai varžo mano sprendimų laisvę	2,24 $\pm$ 0,83	*3,35 $\pm$ 0,61	p<0,05 <b>(p=0,007)</b>
5. Tėvai užsiima su manimi kokia nors veikla (žaidžia, pramogauja, atlieka buitines darbus)	2,12 $\pm$ 0,78	*3,06 $\pm$ 0,75	p<0,05 <b>(p=0,004)</b>
6. Tėvai mane nesupranta	2,24 $\pm$ 0,97	*3,29 $\pm$ 0,59	p<0,05 <b>(p=0,006)</b>
7. Tėvai baudžia mane fizinėmis bausmėmis	2,41 $\pm$ 0,87	3,29 $\pm$ 0,57	p>0,05 (p=1,01)
8. Tėvai žemina mane psichologiškai	2,35 $\pm$ 0,93	3 $\pm$ 0,79	p>0,05 (p=0,06)
9. Tėvai atvyksta į renginius mokykloje, varžybas sporto mokykloje, koncertą ar kt., kur aš dalyvauju	1,94 $\pm$ 0,90	*3 $\pm$ 0,71	p<0,05 <b>(p=0,01)</b>
10. Savo santykiais su tėvais esu visiškai patenkintas(-a)	2,29 $\pm$ 0,77	*2,94 $\pm$ 0,75	p<0,05 <b>(p=0,04)</b>
11. Tėvai pastebi mano gerai atliktus darbus, gerą elgesį (mokykloje, namuose ar kt.)	2,47 $\pm$ 0,72	*3,41 $\pm$ 0,71	p<0,05 <b>(p=0,03)</b>
12. Tėvai mane palaiko kai man nesiseka	2,76 $\pm$ 0,75	*3,29 $\pm$ 0,69	p<0,05 <b>(p=0,03)</b>
13. Tėvai domisi mano pomėgiais, mano pasiekimais	2,35 $\pm$ 0,79	*3,29 $\pm$ 0,65	p<0,05 <b>(p=0,01)</b>
14. Tėvai skatina mane tobulinti savo gabumus moksle, sporte, muzikoje, mene ir pan.	2,06 $\pm$ 0,69	3,41 $\pm$ 0,62	p>0,05 (p=3,99)



15. Tėvai rūpinasi mano materialine gerove	2,47±0,80	3,35±0,70	p>0,05 (p=0,29)
16. Aš patenkintas/a savo materialine gerove	2,23±0,56	3,23±0,75	p>0,05 (p=0,24)
17. Tėvai man yra atrama, kuria galiu pasitikėti	2,88±0,93	3,18±0,81	p>0,05 (p=0,37)
18. Tėvų kontrolė man kelia baimę	2,24±0,66	3,35±0,61	p>0,05 (p=2,24)
19. Kai kuriuos dalykus tėvai man draudžia nepagrįstai	2,12±0,70	*3,06±0,83	p<0,05 <b>(p=0,03)</b>
20. Tėvai man yra autoritetas	2,18±0,88	3,53±0,51	p>0,05 (p=7,52)
21. Tėvai pripažįsta man teisę spręsti savarankiškai	2,24±0,97	*3,35±0,61	p<0,05 <b>(p=0,02)</b>
22. Tėvai mane gerbia	2,59±0,62	3,60±0,51	p>0,05 (p=4,80)
23. Tėvai man suteikia visišką sprendimų priėmimo laisvę	2,05±0,69	3,53±0,51	p>0,05 (p=3,36)
24. Į tėvus visada galiu atsiremti ir susilaukti palaikymo	1,94±0,66	3,35±0,68	p>0,05 (p=7,70)
25. Manau, kad galiu prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus	2,24±0,75	*3,35±0,61	p<0,05 <b>(p=0,01)</b>
26. Tėvai man yra pavyzdys kaip reikia gyventi	2±0,71	3,29±0,69	p>0,05 (p=1,08)
27. Tėvai man yra svarbesni nei draugai	2,18±0,64	*3,18±0,73	p<0,05 <b>(p=0,01)</b>
28. Tėvai priima mane tokią (tokį) kokia (koks) esu ir supranta mane	2,12±0,60	3,53±0,51	p>0,05 (p=1,72)

### 3.5.3. Tiriamųjų santykiai su bendraamžiais

Tyrimo duomenimis didžiausia tirtų paauglių dalis priklauso teigiamai vertinamai reputacijai t.y. socialumo – lyderiavimo (85 proc.), antroje vietoje jautrumas – izoliacija (34 proc.) ir mažiausiai balų surinkusi reputacija agresyvumas – destrukcija (12 proc.). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad lyginant gautus duomenis prieš ir po ŠJT taikymą statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo, kai  $p > 0,05$  (6 pav.).



6 pav. Tiriamųjų santykių su bendraamžiais rodikliai.

### 3.5.4. Tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su tėvais bei bendraamžiais tarpusavio skalių ryšys

Gauti duomenys parodė (6 lentelė), kad nustatytas stiprus teigiamas koreliacinis ryšys tarp pasitikėjimo savimi ir santykiais su bendraamžiais ( $r=0,91488051$ ), o taip pat pastebėta, kad gerėjant paauglio santykiui su bendraamžiais prastėja santykiais su tėvais ir atvirkščiai ( $r=-0,2235536$ ). Nustatytas koreliacinis ryšys tarp savigarbos ir pasitikėjimo savimi bei santykio su tėvais, tačiau labai silpnas ( $r=0,19977859$ ).

6 lentelė. Tiriamųjų tarpusavio skalių ryšis.

Rosenbergo savigarbos skalė	„Tėvų ir paauglių gerų santykių klausimynas“	Paauglio santykių su bendraamžiais	Koreliacijos koeficientas
Pasitikėjimas savimi ir savigarba	Santykiai su tėvais		0,19977859
Pasitikėjimas savimi ir savigarba		Santykiai su bendraamžiais	*0,91488051
	Santykiai su tėvais	Santykiai su bendraamžiais	*-0,2235536

Paaškinimas:  $p^* < 0,05$

Vertinant tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su bendraamžiais rodiklių tarpusavio ryšius nustatyta (7 lentelė), jog socialumas – lyderiavimas gerėja (stiprus koreliacinis ryšis), kai: *apskritai aš esu patenkintas savimi* ( $r=0,91518042$ ); *mano požiūris į save yra teigiamas* ( $r=0,79977859$ ), pasitikėjimas savimi turi įtakos geresniems santykiams su bendraamžiais. Ir priešingai gerėjant socialumui – lyderiavimui prastėja (neigiama priklausomybė), kai: *kartais aš galvoju, kad esu nieko vertas* ( $r=-0,23555423$ ), *aš linkęs galvoti, kad esu nevykėlis* ( $r=-0,18642379$ ). Jautrumas – izoliacija įvyko stiprus koreliacinis ryšys, kai: *darbus aš galiu atlikti taip gerai kaip dauguma kitų žmonių* ( $r=0,77657183$ ), *aš jaučiuosi vertingas žmogus, bent jau tikrai neblogesnis už kitus* ( $r=0,54789531$ ). Jautrumas – izoliacija neigiama koreliacija: *kartais aš galvoju, kad esu nieko vertas* ( $r=-0,24325738$ ).

7 lentelė. Tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su bendraamžiais koreliacijos koeficientai.

	Socialumo – lyderiavimo	Jautrumas – izoliacija	Agresyvumas – destrukcija
Apskritai aš esu patenkintas savimi	*0,91518042	0,17788765	0,12569234
Darbus aš galiu atlikti taip gerai kaip dauguma kitų žmonių	0,19977658	*0,77657183	*0,23689475
Aš jaučiuosi vertingas žmogus, bent jau tikrai neblogesnis už kitus	0,13898224	*0,54789531	0,11425776
Mano požiūris į save yra teigiamas	*0,79977859	0,14376274	0,13497643
Kartais aš galvoju, kad esu nieko vertas	*-0,23555423	*-0,24325738	0,17568792

Aš linkęs galvoti, kad esu nevykėlis	*-0,18642379	-0,11262352	-0,14567365
Aš norėčiau labiau save gerbti	*0,61516053	*0,43275854	*0,24658935

Paaiškinimas:  $p^* < 0,05$

Gauti duomenys parodė (8 lentelė), jog socialumas – lyderiavimas gerėja (stiprus koreliacinis ryšis), kai: *mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški* ( $r=0,81514045$ ). Jautrumas – izoliacija įvyko vidutinio stiprumo koreliacija, kai: *mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški* ( $r=0,56778876$ ). Stiprus neigiamas koreliacinis ryšis nustatytas tarp jautrumas – izoliacija ir *tėvai manęs nesupranta* ( $r=-0,84325738$ ). Vidutinio stiprumo neigiama koreliacija įvyko tarp jautrumas – izoliacija ir *tėvai priima mane tokią (tokį) kokia (koks) esu ir supranta mane* ( $r=-0,45672842$ ).

8 lentelė. Tiriamųjų santykių su tėvais ir bendraamžiais koreliacijos koeficientai.

	Socialumo – lyderiavimo	Jautrumas – izoliacija	Agresyvumas – destrukcija
Mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški	*0,81514045	*0,56778876	0,17377345
Tėvai man skiria pakankamai laiko, kai noriu su jais pasikalbėti	0,19354597	0,13246765	*0,23689475
Tėvai varžo mano sprendimų laisvę	0,13898224	*0,34789521	0,11425776
Tėvai užsiima su manimi kokia nors veikla (žaidžia, pramogauja, atlieka buitines darbus)	0,12947556	0,14376274	0,13497643
Tėvai manęs nesupranta	0,13555424	*-0,84325738	0,17568792
Tėvai žemina mane psichologiškai	0,11458642	0,116578262	0,13578656
Tėvai domisi mano pomėgiais, mano pasiekimais	*0,62416054	*0,53275853	0,12365898
Savo santykiais su tėvais esu visiškai patenkintas(-a)	0,12658364	0,124678374	0,12644364
Tėvai pastebi mano gerai atliktus darbus, gerą elgesį (mokykloje, namuose ar kt.)	0,14554354	0,16638438	0,12647834
Tėvai mane palaiko kai man nesiseka	0,13764623	0,15723453	0,12764835

Kai kuriuos dalykus tėvai man draudžia nepagrįstai	0,17463774	0,16384736	0,18374864
Tėvai man yra autoritetas	0,15364646	0,14363231	0,13367894
Tėvai pripažįsta man teisę spręsti savarankiškai	*0,54374832	0,17486421	0,17453273
Tėvai mane gerbia	0,13757844	0,17363334	0,13484763
Tėvai man suteikia visišką sprendimų priėmimo laisvę	*0,33748421	0,13475835	0,13847842
Į tėvus visada galiu atsiremti ir susilaukti palaikymo	*0,58372682	*0,26734345	0,12637844
Manau, kad galiu prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus	0,12637745	0,12748463	*-0,23682325
Tėvai man yra svarbesni nei draugai.	0,16375347	0,17263244	*-0,34783473
Tėvai priima mane tokią (tokį) kokia (koks) esu ir supranta mane.	0,17374845	*-0,45672842	0,17394859

Paaiškinimas:  $p^* < 0,05$

## APIBENDRINIMAS IR REFLEKSIJA

**Tyrėja.** Tirti būtent šią tikslinę grupę pasirinkau vedama smalsumo, siekdama pažinti ir pamatyti plačiau pasaulį tų, kurie jau mažais žingsneliais žengia į suaugusiųjų pasaulį ir tuo tarpu atsisveikina su vaikyste. Kita pasirinkimo priežastis, man atrodė, kad mano pačios amžius buvo visai neseniai toks, tad tinkamiausias būtent šiai auditorijai. Maniau, jog galiu įkvėpti bei motyvuoti juos veikti, taip pat geriau pažinti jausmus, išgyvenimus bei siunčiamus signalus per kūną, judesį, šokį. Ir išties, vykusiame terapiniame procese nė karto nesuabejojau šiuo savo pasirinkimu. Be galo džiaugiasi užsimezgusiu ir vis didėjančiu ryšiu, su nekantrumu laukiau terapinių sesijų ir jų atnešamų „dovanų“, meilės jausmo ir tuo pačiu žinojimo, jog ateis laikas pasileisti ir užbaigti.

Šią terapinę grupę galiu apibūdinti, kaip laivą, plaukiantį per audringą jūrą – kartais ramia, kartais audringą, bet visada kintančią ir pilną išbandymų. Savo praktika galiu paneigti susidariusį mitą, jog su paaugliais, labai sunku dirbti ir tai yra nesukalbamiausia amžiaus grupė. Nors į šią terapinę grupę registravosi sąmoningi, reflektyvūs paaugliai, kuriems aktuali savianalizė ir pažinimas, negalima absoliutinti visų pasaulio paauglių, tačiau, tie su kuriais dirbome drauge, tai įrodė. Galėčiau juos apibūdinti, kaip nenušlifluotus deimantus, o, aš, būsimą šokio-judesio terapeutė, turiu vieną, iš begalės kitų, gyvenime žinomų įrankių ir galiu prisidėti prie nuostabaus kūrinio gimimo. Galiu drąsiai teigti, jog tyrinėjome labai svarbias ir aktualias temas šiam amžiaus tarpsniui, tai savigarbą, pasitikėjimą savimi, santykius su tėvais ir bendraamžiais. Be galo stipru buvo matyti atsiskleidžiančius ir atviraujančius paauglius. Pastebėjau, jog santykių su tėvais tema buvo pati „baisiausia“ bei kėlė daug nerimo, tad nenuostabu, jog būtent šių sesijų metu abiejuose miestuose, skirtingose grupėse pasirodydavo mažiausiai terapijos narių. Turbūt, tokia žmogus prigimtis, polinkis slėptis nuo to kas nemalonu? Na, o kam malonu, tai kas nemalonu? O tuo pačiu atrasta terapinė „niša“, kurioje yra pakankamai neištirtų vietų, dirbant su nepatogia tema.

Tačiau svarbiausias pasiekimas, šiame terapiniame kontekste, buvo „gyvo žmogaus – gyvas ryšys“. Vienas iš to įrodymų, jog terapinį ryšį pavyko sukurti ir įkvėpti jaunas žmones buvo tai, kad net baigus sesijų ciklą, po kurio laiko sutikus klientą, jis pats nori pasisveikinti, trumpai šnektelti. O tai paaugliui nemenkas iššūkis. Bet to, džiugino ir tyrimo rezultatai, kurie atskleidė tyrimo radinius ir ribotumus.

**Tyrimo rezultatai,** atskleidė, jog šokio-judesio terapijos taikymas paaugliams, siekiant padidinti jų socialinę raišką per savigarbą ir pasitikėjimą savimi, teigiamai veikia jų santykius su tėvais ir bendraamžiais. ŠJT padeda paaugliams geriau suprasti savo jausmus,

išreikšti save per judesį ir ryšį su kitais bei ugdyti svarbius socialinius įgūdžius. O tai gali paskatinti sveikesnius ir tvirtesnius santykius bei padėti paaugliams geriau bendrauti su artimaisiais, šiame amžiaus tarpsnyje, tai ypač svarbu jų emocinei ir socialinei gerovei.

Paauglių savigarbai ir pasitikėjimui savimi vertinti pasirinkta Rosenbergo savigarbos skalė (Rosenber, 1995). Pasitikėjimas savimi ir savigarba padeda paaugliams lengviau valdyti savo emocijas, taip pat priimti sprendimus. Pasitikėdami savo gebėjimais, jie geba atsispirti neigiamai įtakai, išoriniam spaudimui ir geriau susidoroja su sunkumais, lengvai užmezga sveikus santykius (Schwass, 2013). Tirtų paauglių savigarbos ir pasitikėjimo savimi prieš ŠJT intervenciją vidurkis buvo vidutinis savęs vertinimas. Po ŠJT intervencijos statistiškai reikšmingai nepadidėjo, tačiau dažniausiai pasikartojanti atsakymų reikšmė t.y. moda pakilo iki aukštas savęs vertinimas. Palenzuela-Luis ir Begona (2022) atliktoje sisteminėje tyrimų analizėje, kurioje buvo vertinama Rosenbergo savigarbos skalė ir kiti klausimynai (n=1589) buvo nustatyta skirtumų tarp vaikinų ir merginų savivertės ir pasitikėjimo savimi, taip pat, kad fizinis aktyvumas ir sveika mityba gerina savęs suvokimą ir kūno vaizdo suvokimą. Taip pat buvo įrodyta, kad dauguma sveiko elgesio pavyzdžių paauglystėje tęsiasi ir suaugus. Tad galima daryti išvadą, jog tęsiant ŠJT ciklą ilgiau, būtų gauti statistiškai reikšmingi duomenys.

Santykiui su tėvais tirti buvo pasirinktas „Tėvų ir paauglių gerų santykių klausimynas“ (Banelienė, 2017). Po tyrimo įvyko statistiškai reikšmingas pokytis, paauglių santykiai su tėvais pagerėjo. Larner (2009) atliktame tyrime, kurio tikslas buvo įrodyti reikšmingą nepalankių šeimos aplinkos veiksnių, (įskaitant: fizinę ir seksualinę prievartą, nepriežiūrą, prisirišimo nesėkmę, tėvų psichiatrines ligas, šeimos konfliktus, stresą) tėvų ir paauglio santykius ir neefektyvų auklėjimą buvo įrodyta, kad tie paaugliai, kurių tėvai įtraukiami į terapinį procesą, sukuria stipresnį ir artimesnį ryšį su savo tėvais.

Santykiai su bendraamžiais buvo tirti pasitelkiant klasės žaidimo klausimyną (Masten, Mori son, Pellegrini, 1985). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad ŠJT taikymas nepadarė statistiškai reikšmingo pokyčio su bendraamžiais, tačiau galima daryti išvadą, jog šiuos rezultatus galėjo lemti tai, jog dauguma dalyvių atvyko su savo draugais, buvo tarpusavyje pažįstami ir turėjo gerus santykius su jais, todėl net ir saugi terapinė aplinka bei taikyti metodai neprisidėjo prie stipresnio ryšio kūrimo per šį trumpą, dešimties užsiėmimų ciklą. Berndt ir Keefe atliktame tyrime (1995), kurio tikslas buvo iširti teigiamus ir neigiamus draugysčių bruožus, jog paaugliai suprastų, į ką atkreipti dėmesį ir ko vengti, norint turėti sveiką ir prasmingą draugystę (n=297) rezultatai parodė, kad paauglių, kurių draugystė turėjo daugiau neigiamų bruožų, savęs vertinamų trikdžių skaičius padidėjo, tačiau tik tuo atveju, jei jų draugystė taip pat turėjo daug teigiamų bruožų.

Apibendrinant galima daryti prielaidą, jog dešimties terapijų cikle buvo pastebimas pokytis (atliekant savigarbos ir pasitikėjimo vertinimą, duomenų moda pakilo iki aukštas savęs vertinimas). Nors tyrimas buvo per trumpas laiko prasme, siekiant ženkliai padidinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi, tačiau žvelgiant iš tyrėjos perspektyvos ir dalyvių refleksijų, galima drąsiai teigti, kad kiekvieno dalyvio asmeninis „augimas“ buvo ženklus. Taip pat išvelgta, jog 17-os tiriamųjų imtis lyg yra nemenka paauglių grupė, tačiau per menka, norint pagerinti santykius su bendraamžiais, bet džiugina įvykęs statistiškai reikšmingas pokytis santykiuose su tėvais. Atliktuose tyrimuose (Masten, Mori son, Pellegrini, 1985; Berndt, Keefe 1995) intervencija buvo taikoma ilgesnį laiko tarpą arba su didesne imtimi. Tad, siekiant geriau suprasti ir patikslinti šiuos aspektus t.y.: savigarbą, pasitikėjimą savimi, santykius su tėvais ir bendraamžiais, vertėtų apsvarstyti galimybę tai tirti tolimesniuose tyrimuose ar naudoti ilgesnį laiko tarpą bei didesnę dalyvių imtį.



## IŠVADOS

**Tyrimo hipotezė:** šokio-judesio terapija pagerins paauglių savigarbą, pasitikėjimą savimi ir santykius su tėvais bei bendraamžiais – dalinai pasitvirtino.

1. Paauglystė – sudėtingas ir iššūkiams paremtas asmens raidos periodas. Savęs vertinimo įgūdžiams, bendravimui su tėvais ir bendraamžiais įtaką daro rizikos veiksniai, dėl patiriamo egocentrizmo, socialinio fenomeno, fizinės brandos, lyčių tapatumo, emocijų raiškos, savo identiteto paieškų, paaugliai patiria nemažai sunkumų ir iššūkių, su kuriais ne visada geba patys susitvarkyti, rasti tinkamus sprendimus.
2. Šokio-judesio terapija yra holistinė menų terapijos kryptis, kuri naudojant įvairias intervencijas teigiamai veikia paauglių fizinę, psichinę, socialinę sveikatą ir gali būti veiksminga paauglių savigarbos, pasitikėjimo savimi, kokybiško bendravimo su tėvais ir bendraamžiais didinimo priemonė.
3. Įvertinus gautus tyrimo rezultatus prieš ŠJT taikymą ir po jos nustatėme, kad nebeliko tiriamųjų su žemu savęs vertinimu. ŠJT darė pozityvią įtaką tiriamųjų savigarbą.
4. Nustatėme, kad po ŠJT taikymo pagerėjo tiriamųjų santykiai su tėvais ( $p < 0,05$ ), tačiau silpni neigiami koreliaciniai ryšiai tarp tiriamųjų santykių su tėvais ir bendraamžiais ( $r = -0,224$ ), leidžia manyti, kad stiprėjant paauglio santykiui su bendraamžiais prastėja santykiai su tėvais. Šokio-judesio terapija turėjo poveikį tiriamųjų socialinių santykių formavimui.
5. Nustatėme teigiamą stiprų ryšį ( $r = 0,915$ ) tarp tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su bendraamžiais. Šokio-judesio terapija orientuota į tiriamųjų psichoemocinę sveikatą yra saugi priemonė stiprinanti asmens pasitikėjimą savimi, besąlygišką savęs ir kito priėmimą.

## REKOMENDACIJOS

1. Tyrėjams – atlikti daugiau tyrimų su šokio-judesio terapijos intervencijomis paaugliams, tobulinant jų pritaikymą praktikoje. Kviečiu atsižvelgti į imties sudarymo būdą, pažymint, tai, jog paaugliai į terapinį patyrimą registruojasi savo noru, dažnai atsivesdami savo draugų, kas gali turėti įtakos galutinių rezultatų tikslumui ir patikimumui.
2. Ilginti tyrimo laiką, atlikti pakartotinius tyrimus su didesne imtimi.
3. ŠJ terapeutams, svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip paaugliai integruojasi į visuomenę, kaip jie naudojami turimais artimos aplinkos resursais bei kaip plėtoja savo asmeninį potencialą. O tai padėtų paaugliams geriau įsitraukti į socialinę veiklą, kuo geriau išnaudoti turimas galimybes ir tobulėti kaip asmenybėms.

## LITERATŪRA

1. Ayres, A., Robbins, J. (2018). *Sensory integration and the child : understanding hidden sensory challenges*. Los Angeles: Western Psychological Services.
2. Almonaitienė, J., Antinienė, D., (2005). *Bendravimo psichologija. Vadovėlis*. Kaunas: KTU leidykla Technologija
3. Barkauskaitė, M. (2001). *Paaugliai: Sociopedagoginė dinamika*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
4. Beresnevičienė, D. (2003). *Jaunojo suaugusiojo psichologija. Metodinis leidinys aukštosiomis mokykloms*. Vilnius: Presvika.
5. Bullington, J. (2013). *The Expression of the Psychosomatic Body from a Phenomenological Perspective (SpringerBriefs in Philosophy)*. New York: Springer Press.
6. Chace, M. (1946). Istorinės ŠJT ištakos. JAV. (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija).
7. Chace, M., Sandel, S. L., Chaiklin, S., Lohn, A. (1993). *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace Paperback*. Amer Dance Therapy Assn.
8. Chaiklin, S. Wengrower, H. (2017). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy*. (p. 33- 52). London: Routledge.
9. Cicchetti, D., Cohen, D. J. (2006). *Developmental Psychopathology, Volume 3: Risk, Disorder, and Adaptation*. New York: John Wiley & Sons.
10. Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Middletown: Wesleyan University Press.
11. Čiubrinskas, V. (2007). *Socialinės ir kultūrinės antropologijos teorijos*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
12. Čiužas, A., Ratkevičienė, V., Stankevičius, P., Vosyliūtė, A. (2005). *Akademinis jaunimas: gyvenimo būdas ir vertybės*. Vilnius : Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
13. Delgado, M. (2013). *Social Work with Latinos: A Cultural Assets Paradigm*. Oksford: Oxford University Press.
14. Dennett, D. C. (2004). *Freedom Evolves*. Limited (UK): Penguin Books.
15. Elzouki, A. Y., Harfi, H. A, Nazer, H., William Oh, W., Stapleton, F. B., Whitley, R. J. (2011). *Textbook of Clinical Pediatrics*. New York: Springer Press.
16. Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
17. Erikson, E. H. (2004). *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
18. Freud, S. (2014). *Psichoanalizės įvadas. Paskaitos*. Vilnius: Vaga leidykla.
19. Fuchs, T., Koch, S. C. (2014). *Embodied affectivity: On moving and being moved*. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
20. Furst, M., Trinkas, J. (1995). *Filosofija*. Vilnius: Lumen.
21. Gailienė, D. (2008). *Vaikų ir paauglių psichologinės krizės ir traumos*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. 255-265.
22. Gilbert, A. G. (1992). *Creative Dance for All Ages*. Champaign: Human Kinetics.
23. Gilligan, C. (2016). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard: Harvard University Press.

24. Grinienė, E. (1990). *Mokymosi įtaka vaiko ir paauglio organizmui*.
25. Halprin, D. (2008) *The Expressive Body in Life, Art, and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning Paperback*. London: Jessica Kingsley
26. Jung, C. G. (2016). *Psychological Types*. London and New York: Routledge.
27. Juodaitytė, A. (2003). *Vaikystės fenomenas: socialinis-edukacinis aspektas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
28. Kardiner, A. (1974). *The Individual and His Society: The Psychodynamics of Primitive Social Organization*. New York: Columbia University Press.
29. Kestenberg, J. A. (1999). *Meaning of Movement: Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. New York: Routledge.
30. Kliegman, R. E., Behrman, H. B., Jenson, B. M., Stanton, D. (2007). *Textbook of Pediatrics*. USA: Saunders Press.
31. Kohut, H. (2014). *The Restoration of the Self*. Chicago: University of Chicago Press.
32. Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. London: Penguin.
33. Krieger, N. (2021). *Ecosocial Theory, Embodied Truths, and the People's Health*. Oxford: Oxford University Press.
34. Laban, R. (1975). *Laban's Principles of Dance and Movement Notation, with 114 Basic Movement Graphs and Their Explanation*. Boston: Plays, Inc.
35. Laban, R., Lawrence, F. C. (1974). *Effort Economy of Human Movement*. USA: Princeton University Press.
36. Lapsley, D. K., Power, F. C. (2012). *Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches*. Berlyn: Springer Science & Business Media.
37. Leliūgienė, I. (2002). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
38. *Lietuvių kalbos žodynas*. (1957). Vilnius: Valstybinė politinės ir mokslinės literatūros leidykla.
39. Lovell, S., Mars, D., Dibbell-Hope, S., Avstreich, Z. A. K., Chodorow, J., Ehrenreich, H. J., Holifield, B., Jorge, S., Frieder, S., Stromsted, T. (1999). *Authentic Movement: Essays by Mary Stark Whitehouse, Janet Adler and Jo: an Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers.
40. Malchiodi, C. A., Crenshaw, D. A. (2014). *Creative Arts and Play Therapy for Attachment Problems*. New York: Guilford Press.
41. Maslow, A. H. (2009). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
42. McNiff, S. (2015). *Imagination in Action: Secrets for Unleashing Creative Expression Paperback*. USA: Shambhala.
43. Meekums, B. (2015). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. California: SAGE Publications Ltd.
44. Miškinis, K. (2003). *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas: Aušra.
45. Narbekovas, A., Obelenienė, B., Pukelis, K. (2008). *Lytiškumo ugdymo etika*. Vytauto Kaunas: Didžiojo universiteto leidykla.
46. Ogden, P., Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. New York: W. W. Norton & Company.
47. Olweus, D. (1993). *Bullying at School— What We Know and What We Can Do*. California: Wiley-Blackwell press.

48. Payne, H. (2006) *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. New York: Routledge.
49. Payne, H., Carleton, J. A. (1992). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. New York: Routledge.
50. Pakalniškienė, V., Girdzijauskienė, S., Čėsniienė, I., Bagdžiūnienė, D. (2014). *Psichologijos studijų rašto darbų rengimo rekomendacijos*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
51. Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psichosocialinė raida*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
52. Piaget, J. (1973). *Suprasti reiškia sugalvoti: švietimo ateitis*. NY: Grossman Publishers.
53. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2000). *Asmenybės vystymasis: Kelias į savęs atradimą*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
54. Radzevičienė, L., Vaitkevičius, J. V., Mockevičienė, D., Aleknavičiūtė-Ablonskė, V., Dobrovolskytė, I., Miliūnienė, L., Navickienė, V., Savenkovienė, A. (2016). *Paauglių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas : Vitae Litera leidykla.
55. Rice, F. P., Dolgin, K. G. (2011). *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*. Bostonas: Allyn & Bacon Press.
56. Rogers, C. (1995). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy Paperback*. California: HarperOne.
57. Rosenberg, M. (2016). *Society and the Adolescent Self-Image*. USA: Princeton University Press.
58. Rubin, J. S. (2005). *Understanding and Helping Children Grow Through Art*. New York: John Wiley & Sons Press.
59. Shafir, R., Guarino, T., A Lee, I., Sheppes, G. (2017). *Emotion regulation choice in an evaluative context: The moderating role of self-esteem*. New York: Routledge
60. Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. London: Bantam Press.
61. Siegel, D. J. (2012). *Mindsight: Change Your Brain and Your Life*. Melburn: Scribe Publications Pty Ltd.
62. Skurvydas, A., Šukytė, D., Kaukėnas, T., Sabaliauskas, S. (2023). *Metapažinimas. Kelionė pažinimo ir ugdymo(si) gelmėse*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
63. Smith, E. R., ir Mackie, D. M. (2007). *Social Psychology*. New York: Psychology Press.
64. Smith, P. K. (2014). „*Understanding School Bullying: Its Nature and Prevention Strategies*“. California: SAGE Publications Ltd.
65. Sowers, K. M., Dulmus, C. N., Thyer, B. A. (2010). *Comprehensive Handbook of Social Work and Social Welfare, Human Behavior in the Social Environment*. New York: Wiley Press.
66. Stanton-Jones, K. (1992). *An Introduction to Dance Move Therapy*. New York: Routledge.
67. Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
68. Tamašauskas, K. A., Stropus, R. (2013). *Žmogaus anatomija*. Kaunas: KMU leidykla.
69. Twenge, J. M. (2014). *Generation Me - Revised and Updated: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled--and More Miserable Than Ever Before*. New York: Atria Books Press.

70. Vaičiulienė A. (1998). *Paauglystė – didelių permainų metas*. Vilnius: Presvika
71. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vilnius: Presvika.
72. Vaitkevičius, J. (1981). *Mokyklos ir aplinkos įtaka mokiniams*.
73. Vaitkevičius, J. (1985). *Mokymo procesas*.
74. *Visuotinė lietuvių enciklopedija*, (2012). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
75. Walters, D. J. (2004). *Awaken To Superconsciousness*. USA: Crystal Clarity Publishers.
76. Werner, E. E., Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood Paperback*. New York: Cornell University Press.
77. Želvys, R. (1994). *Paauglio psichikos vystymasis*. Vilnius.
78. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai*. Vilnius: Vagos leidykla.
79. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
80. Acolin, J. (2016). *The Mind–Body Connection in Dance/Movement Therapy: Theory and Empirical Support*. American Journal of Dance Therapy. DOI:10.1007/s10465-016-9222-4
81. Alberts, A., Elkind, D., Ginsberg, S. (2007) *The Personal Fable and Risk-Taking in Early Adolescence*. Journal of Youth and Adolescence 36(1):71-76. DOI:10.1007/s10964-006-9144-4
82. Arnett, J. (1992). *Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective*. Journal Article 12(4), 339–373. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(92\)90013-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90013-R)
83. Bandura, A. (1978). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Advances in Behaviour Research and Therapy 1(4): 139-161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
84. Banelienė, G. (2017). *Paauglių savivertės ir santykių su tėvais sąryšio ypatumai*.
85. Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. (2000). *Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result From Low Self-Esteem or From Threatened Egotism?*. American Psychological Society. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00053>
86. Bernhard, B. C., Singer, T. (2012). *The Neural Basis of Empathy*. Annu. Rev. Neurosci. 35:1–23. doi: 10.1146/annurev-neuro-062111-150536
87. Benson, S. M., Luymes, N., Bryden, P. J., Fletcher, P. C. (2014). *Dance/Movement Therapy as an Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders*. American Journal of Dance Therapy 36(2). DOI:10.1007/s10465-014-9179-0
88. Cruz, R. F. (2016). *Dance/Movement Therapy and Developments in Empirical Research: The First 50 Years*. American Journal of Dance Therapy. 38, pages 297–302. DOI: 10.1007/s10465-016-9224-2
89. Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., Bhutta, Z. A. (2016). *Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews*. J Adolesc Health. 59(4 Suppl): S49–S60. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.06.020
90. Dollinger, S. J. (2003). *Need for uniqueness, need for cognition and creativity*. The Journal of Creative Behavior, 37(2), 99–116. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2003.tb00828.x>
91. Dweck, C. S., C. Molden, D. C. (2006). *Finding" meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development*.

- <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=328552774f46b0b2611e3392f8a40c989d75e7b3>
92. Elkind, D. (1967). *Egocentrism in adolescence*. Child Dev. 38(4):1025–1034. Doi:10.1111/j.1467-8624.1967.tb04378.x.PMID 5583052
  93. Enright, R. D., Shukla, D. G., Lapsley, D. (1980) *Adolescent egocentrism and self-consciousness*. Journal of Youth and Adolescence 9(2):101-16 Doi:10.1007/BF0208792
  94. Garber, J., Weiss, B., Shanley, N. (1993). *Cognitions, depressive symptoms, and development in adolescents*. Journal of Abnormal Psychology, 102(1), 47–57. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.47>
  95. Ginsburg, K. R. (2007). *The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds*. Pediatrics 119(1):182-91. Doi: 10.1542/peds.2006-2697
  96. Greene, K., Krcmar, M., Walters, L. H., Rubin, D. L., Jerold, Hale, L. (2000). *Targeting adolescent risk-taking behaviors: the contributions of egocentrism and sensation-seeking*. Journal of Adolescence 23(4):439-61. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0330>
  97. Ho, R. T. H. (2015). *A place and space to survive: A dance/movement therapy program for childhood sexual abuse survivors*. The Arts in Psychotherapy, 46, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.004>
  98. Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., Suh, M. S. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. Int J Neurosci 115(12):1711-20. Doi: 10.1080/00207450590958574
  99. Kalpokienė, V., Gudaitė, G. (2007). *Elgesio sutrikimų turinčių paauglių Ego funkcijos ir jų ryšys su įveikos strategijomis*. Psichologija 35, 42-54. Doi: <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/2853/2021>
  100. Karkou, C., Sajnani, N., Orkibi, H., Groarke, J. M., Czamanski-Cohen, J., Panero, M. E., Drake, J., Jola, C., Baker, F. A. (2022). *The Psychological and Physiological Benefits of the Arts*. Front Psychol 13: 840089. doi: 10.3389/fpsyg.2022.840089
  101. Kapello, P. (2008). *Dance/Movement Therapy with Children Throughout the World*. American Dance Therapy Association 30(1):24-36. DOI:10.1007/s10465-008-9045-z
  102. Keener, E., Mehta, K. M., Smirles, K. (2017). *Contextualizing Bem: The Developmental Social Psychology of Masculinity and Femininity: The Legacy of Sandra L. Bem*. Advances in Gender Research 23:1-18. DOI:10.1108/S1529-212620170000023001
  103. Kleinman, A. (2009). *Global mental health: a failure of humanity*. PubMed 374(9690):603-4. doi: 10.1016/s0140-6736(09)61510-5
  104. Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., ir Beermann, A. (2019). *Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update*. Frontiers in Psychology, 10. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.01806>
  105. Lapsley, D. K. (2003). *The Two Faces of Adolescent Invulnerability*. In D. Romer (Ed.), *Reducing Adolescent Risk: Toward an Integrated Approach*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452233611>

106. Lapsley, D. K. (1993). *Towards an integrated theory of the adolescent ego: A "new look" at adolescent egocentrism*. American Journal of Orthopsychiatry, 63(4), 562–571. <https://doi.org/10.1037/h0079470>
107. Lerner, G. (2009). *Integrating family therapy in adolescent depression: an ethical stance*. Volume 31, Issue 3. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2009.00468.x>
108. Laursen, B., Hafen, C. A., Rubin, K. H., Booth-LaForce, Rose-Krasnor, C. (2010). *The Distinctive Difficulties of Disagreeable Youth*. Merrill Palmer Q (Wayne State Univ Press). 56(1): 80–103. doi: 10.1353/mpq.0.0040
109. Legkauskas, V. (2004). *Savimonės turinio kitimas vaikystėje ir paauglystėje*. Žurnalas Ugdymo psichologija. Nr. 11-12, p. 61-68. <https://www.lituanistika.lt/content/33305>
110. Levy, F. (1992). *Dance/movement therapy: A healing art*. New York: National Dance Association.Return.
111. Levy, Duke, (2003). *The Use of Laban Movement Analysis in the Study of Personality, Emotional State and Movement Style: An Exploratory Investigation of the Veridicality of „Body Language*. Journal ArticleDatabase. Individual Differences Research, 1(1), 39–63. <https://psycnet.apa.org/record/2004-15383-005>
112. Lučiūnienė, M., Samsonienė, L., Zvicevičienė, S. (2022). *Kompleksinę negalių turinčių paauglių funkcinės veiklos kaita, taikant šokamojo folkloro programą*. Sveikatos mokslai. DOI: 10.35988/sm-hs.2022.063
113. Luis, N., Climents, G., Salgado, J., Gomez, J., Gomez, M. (2022). *International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review*. Int J Public Health 29:67:1604954. doi: 10.3389/ijph.2022.1604954
114. Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., de Vries, N. K. (2004). *Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion*. Health Education Research, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
115. Martinec, R. (2018). *Dance Movement Therapy in the Wider Concept of Trauma Rehabilitation*. Trauma Rehabil, 1(1), p. 1-5. <https://www.academia.edu/95320998/>
116. Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. S. (1985). *A revised class play method of peer assessment*. Psychology, 21(3), 523–533. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.3.523>
117. Mirodan, V. (2015). *Acting the metaphor: The Laban-Malmgren system of movement psychology and character analysis*. Dance and Performance Training 6(1): 30-45. DOI:10.1080/19443927.2014.999109
118. Morgenroth, T., Ryan. M. K. (2018). *Gender Trouble in Social Psychology: How Can Butler's Work Inform Experimental Social Psychologists' Conceptualization of Gender?* Front Psychol, 9: 1320. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.01320
119. Norkienė, S., Basistytė, I., Norkutė-Macijauskė, U. (2019). *Jaunimo fizinis aktyvumas kaip rizikingos elgsenos prevencija*. Visuomenės sveikata 28(7):58-62. DOI: 10.5200/sm-hs.2018.092
120. Padya, D. T., Hanum, L. (2021). *Online Cognitive-Behavioral Group Therapy to Enhance Self-Esteem in Romantic Relationship for Emerging Adult Women*. In Proceedings of the International Conference on Psychological Studies. DOI: 10.2991/assehr.k.210423.005



121. Purvis, K. B., Cross, D. R., Dansereau, D. F., Parris, S. R. (2013). *Trust-Based Relational Intervention (TBRI): A Systemic Approach to Complex Developmental Trauma*. *Child Youth Serv* 34(4): 360–386. Doi: 10.1080/0145935X.2013.859906
122. Rogers, C. R. (2018). *The Process Equation of Psychotherapy*. Published Online. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1961.15.1.27>
123. Savidaki, M., Demirtoka, S. & Rodríguez-Jiménez, R. M. (2020). *Re-inhabiting one's body: A pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders*. *Journal of Eating Disorders* 8(22). <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00296-2>
124. Shalem-Zafari, Y., Grosu, E. F. (2016). *Dance Movement Therapy, Past and Present: How History Can Inform Current Supervision*. DOI:10.15405/epsbs.2016.12
125. Berndt, T. J., Keefe, K. (1995). *Friends' Influence on Adolescents' Adjustment to School*.
126. *Child Development* Volume 66, Issue 5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00937.x>
127. Toth, S. L., Cicchetti, D. (2013). *A Developmental Psychopathology Perspective on Child Maltreatment*. *Child Maltreatment* 18, Issue. <https://doi.org/10.1177/1077559513500380>
128. Wacker, N. (2018). *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life*, by William Damon. *OKH Journal Anthropological Ethnography and Analysis Through the Eyes of Christian Faith* 2(2). DOI:10.18251/okh.v2i2.36
128. Van Geest, J., Samaritter, R., van Hooren, S. (2021). *Move and Be Moved: The Effect of Moving Specific Movement Elements on the Experience of Happiness*. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579518>
130. Veach, L. J., Gladding, S. T. (2007). *Using Creative Group Techniques in High Schools*. *The Journal for Specialists in Group Work* 32(1):71-81. DOI:10.1080/01933920600978570
131. Wilhelm, P., Schoebi, D. (2007). *Assessing Mood in Daily Life Structural Validity, Sensitivity to Change, and Reliability of a Short-Scale to Measure Three Basic Dimensions of Mood*. *European Journal of Psychological Assessment* 23(4):258—267. DOI:10.1027/1015-5759.23.4.258
132. Žukauskienė, R. (1997). *Jaunesniojo ir vyresniojo mokyklinio amžiaus vaikų tarpusavio santykiai*. p. 89 <https://www.researchgate.net/publication/330690514>

## SANTRAUKA

**Baigiamojo darbo temos pavadinimas.** Paauglių socialinė raiška taikant šokio-judesio terapiją. Vesta Petrauskaitė, Vilnius, Vilniaus Universitetas, 2024.

**Tyrimo problema.** Paauglių negebėjimas įveikti kylančius iššūkius, provokuoja tarpusavio santykių problemas šeimose, mokyklose, sukelia sveikatos sutrikimus, įvairias asmenybės patologijas ir pan. Psichologai, psichoterapeutai, pedagogai, sociologai, tėvai ieško būdų ir metodų kaip padėti paaugliams įveikti šiose situacijose susidarancius sunkumus. Problema kyla, kad tradiciniai švietimo ir terapijos metodai nepakankamai atsižvelgia į paauglių poreikius ir gebėjimus. Paaugliams trūksta galimybių išreikšti save, susidoroti su stresu ir geriau suprasti savo jausmus ir santykius su kitais.

**Tyrimo tikslas.** Ištirti šokio-judesio terapijos galimybes paauglių socialinei raiškai bei įvertinti šios terapijos efektyvumą.

**Tiriamieji.** Vėlyvosios paauglystės amžiaus kategorijai priklausantys asmenys (15-18 m.), gyvenantys Vilniaus (5 tiriamieji) arba Panevėžio mieste (12 tiriamųjų).

**Tyrimo metodologija.** Teorinei tyrimo daliai buvo naudojamas literatūros analizės metodas. Empiriniam tyrimui buvo naudojamas kiekybinis tyrimo metodas, poveikiui matuoti naudojamos vertinimo skalės savigarbai ir pasitikėjimui, klausimynas – santykiui su tėvais, klasės vaidmenų žaidimo klausimynas – santykiui su bendraamžiais.

**Empirinės tyrimo dalies išvados.** Įvertinus gautus tyrimo rezultatus prieš ŠJT taikymą ir po jos nustatėme, kad nebeliko tiriamųjų su žemu savęs vertinimu. ŠJT pozityviai įtakojo tiriamųjų savigarbą. Nustatėme, kad po ŠJT taikymo pagerėjo tiriamųjų santykiai su tėvais ( $p < 0,05$ ), tačiau silpni neigiami koreliaciniai ryšiai tarp tiriamųjų santykių su tėvais ir bendraamžiais ( $r = -0,224$ ), leidžia manyti, kad stiprėjant paauglio santykiui su bendraamžiais prastėja santykiai su tėvais. Šokio-judesio terapija turėjo poveikį tiriamųjų socialinių santykių formavimui. Nustatėme teigiamą stiprų ryšį ( $r = 0,915$ ) tarp tiriamųjų savigarbos, pasitikėjimo savimi ir santykių su bendraamžiais. Šokio-judesio terapija orientuota į tiriamųjų psichoemocinę sveikatą yra saugi priemonė stiprinanti asmens pasitikėjimą savimi, besąlygišką savęs ir kito priėmimą.

**Raktiniai žodžiai.** Paauglystė, socialinė raiška, pasitikėjimas savimi, savigarba, santykiai su tėvais, santykiai su draugais, šokio-judesio terapija, kiekybiniai tyrimai.

## SUMMARY

**Thesis title.** Adolescents' Social Expression Through Dance Movement Therapy.

Vesta Petrauskaitė, Vilnius, Vilnius University, 2024.

**Objective.** Adolescents' inability to overcome emerging challenges leads to interpersonal relationship problems in families and schools, causing health problems, various personality pathologies etc. Psychologists, psychotherapists, educators, sociologists, and parents are looking for ways and methods to help teenagers to overcome the difficulties they encounter in these situations. The problem arises that traditional education and therapy methods do not adequately address the needs and their abilities. Teenagers lack opportunities to express themselves, cope with stress, and to better understand their feelings and relationships with others.

To investigate dance movement therapy potential in adolescents' social expression and to evaluate the effectiveness of this therapy method.

**Participants.** Individuals that belong to late adolescence age (15-18 years), living in Vilnius (5 participants) or Panevėžys city (12 participants).

**Methods.** For the theoretical research part the literature analysis method was applied.

For the empirical part of the study a quantitative method was used. To measure the effect and impact assessment scales were used for self-respect and trust and questionnaire for relationship with parents moreover classroom role-playing game questionnaire for relationship with peers.

**Results.** After evaluating the research results before and after DMT implementation, it was found that there were no longer any participants with low self-esteem. DMT had a positive impact on the participants' self-respect. It was found that after DMT implementation, the participants' relationships with their parents improved ( $p < 0.05$ ). However, weak negative correlations between the participants' relationships with parents and peers ( $r = -0.224$ ) suggests that as the adolescent's relationship with peers strengthens, the relationship with parents worsens. Dance movement therapy had an impact on the development of the participants' social relationships. A positive strong connection ( $r = 0.915$ ) was found between the participants' self-esteem, confidence, and relationships with peers. Dance movement therapy, which focuses on the participants' psycho-emotional health, is a safe tool that strengthens self-confidence and unconditional acceptance of oneself and others.

**Keywords.** Adolescence, social expression, confidence, self-esteem, relationships with parents, relationships with friends, dance movement therapy, quantitative research.

## **PRIEDAI**

**TĖVŲ SUTIKIMAS DĖL PAAUGLIO DALYVAVIMO ILGALAIKIO PALYDĖJIMO  
PROGRAMOJE „PAAUGLIŲ ASMENYBĖS SOCIALINĖ RAIŠKA TAIKANT  
ŠOKIO – JUDESIO TERAPIJĄ“**

Aš, \_\_\_\_\_, sutinku, kad  
mano sūnus/dukra \_\_\_\_\_ dalyvautų projekto „Paauglių  
asmenybės socialinė raiška taikant šokio – judesio terapiją“ ilgalaikio palydėjimo  
programoje Vilniaus atvirame jaunimo centre.

Esu informuota/-s, kad:

1. ilgalaikis palydėjimas – tai individualūs susitikimai su jaunimo darbuotoju/-a („mentoriumi“) siekiant išsikeltų tikslų,
2. dalyvavimas programoje yra nemokamas,
3. programos trukmė nuo 2-3 mėn.,
4. konsultacijų dažnumas ir laikas derinamas su paaugliu/-e individualiai,
5. konsultacijos vyks Vilniaus atvirame jaunimo centre,
6. bus užtikrintas konfidencialumas tarp mano sūnaus/dukros ir jaunimo darbuotojo/-os, išskyrus atvejus, kai gresia pavojus jo/jos sveikatai ar gyvybei.

Su išvardintomis sąlygomis sutinku:

\_\_\_\_\_  
Vardas, pavardė

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Parašas

Konsultuojanti jaunimo darbuotoja:

Studentė:

## INFORMUOTAS TĖVŲ SUTIKIMAS DĖL VAIKO VERTINIMO

Aš, \_\_\_\_\_, sutinku, kad mano sūnus/dukra \_\_\_\_\_ dalyvautų Vilniaus universiteto menų terapijos (šokio-judėsio specializacijos) magistranto (-ės) Vestos Petrauskaitės mokymosi tikslais vykdomame moksliniame tyrime, kurio rezultatai bus naudojami atliekant baigiamąjį magistro darbą „Paauglių asmenybės prisitaikymas taikant šokio – judėsio terapiją“. Esu informuotas (-a), kad tyrimo metu gauta informacija bus panaudota studentų mokymosi procese. Neprieštarauju, kad tyrimo rezultatus, nenurodydamas (-a) vaiką identifikuojančių duomenų (*vardo, pavardės, mokyklos, klasės*), studentas (-ė) pristatytų kitiems studentams bei supervizuojančiai dėstytojai pratybų metu ir galutiniam atsiskaitymui. Man yra priimtina, kad neturėsiu galimybės susipažinti su vertinimo rezultatais, tačiau gausiu grįžtamąjį ryšį žodžiu.

## Priedas 2

„Rosenberg savigarbos skalė (angl. Rosenberg’s Self-Esteem Scale (SES))“

Savęs vertinimo skalė	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Apskritai aš esu patenkintas savimi				
Kartais aš galvoju, kad esu nieko vertas				
Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
Darbus aš galiu atlikti taip gerai kaip dauguma kitų žmonių				
Aš jaučiu, kad neturiu kuo labai didžiulis				
Kartais aš aiškiai jaučiu savo nenaudingumą				
Aš jaučiuosi vertingas žmogus, bent jau tikrai neblogesnis už kitus				
Aš norėčiau labiau save gerbti				
Aš linkęs galvoti, kad esu nevykėlis				
Mano požiūris į save yra teigiamas				

Kaip vertini savo santykius su tėvais (jei gyveni su vienu iš tėvų ar globėjais):

Kaip vertini savo santykius su tėvais (jei gyveni su vienu iš tėvų ar globėjais):

	Tikrai taip.	Taip	Ne	Tikrai ne
Su savo tėvais galiu kalbėtis sau svarbiomis temomis, papasakoti jiems savo problemas.				
Mano ir tėvų santykiai yra šilti, draugiški.				
Tėvai man skiria pakankamai laiko, kai noriu su jais pasikalbėti.				
Tėvai varžo mano sprendimu laisvę.				
Tėvai užsiima su manimi kokia nors veikla (žaidžia, pramogauja, atlieka buitines darbus).				
Tėvai manęs nesupranta.				
Tėvai baudžia mane fizinėmis bausmėmis.				
Tėvai žemina mane psichologiškai.				
Tėvai atvyksta į renginius mokykloje, varžybas sporto mokykloje, koncertą ar kt., kur aš dalyvauju.				
Savo santykiais su tėvais esu visiškai patenkintas(-a).				
Tėvai pastebi mano gerai atliktus darbus, gerą elgesį (mokykloje, namuose ar kt.).				
Tėvai mane palaiko kai man nesiseka.				
Tėvai domisi mano pomėgiais, mano pasiekimais.				
Tėvai skatina mane tobulinti savo gabumus moksle, sporte, muzikoje, mene ir pan.				
Tėvai rūpinasi mano materialine gerove.				
Aš patenkintas/a savo materialine gerove.				
Tėvai man yra atrama, kuria galiu pasitikėti.				
Tėvų kontrolė man kelia baime.				
Kai kuriuos dalykus tėvai man draudžia nepagrįstai.				
Tėvai man yra autoritetas.				
Tėvai pripažįsta man teisę spręsti savarankiškai.				
Tėvai mane gerbia.				
Tėvai man suteikia visišką sprendimų priėmimo laisvę.				
Į tėvus visada galiu atsiremti ir susilaukti palaikymo.				
Manau, kad galiu prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus.				
Tėvai man yra pavyzdys kaip reikia gyventi.				
Tėvai man yra svarbesni nei draugai.				
Tėvai priima mane tokia(toki) kokia(koks) esu ir supranta mane.				



„Klasės žaidimo klausimynas (angl. Revised Class Play – RCP)“. Aprobuotas Lietuvoje.

<p><b>I. Socialumas– lyderiavimas:</b></p> <p>1 Gerai moka vadovauti            25 Yra mėgstamas kitų            9 Turi daug draugų            16 Moka juokauti            12 Visi jo klausosi            4 Visada sugalvoja ką nors įdomaus            20 Lengvai susidraugauja            7 Juo galima pasitikėti            23 Padeda kitiems žmonėms,            kai jiems to reikia            26 Moka viską gerai organizuoti            13 Žaidžia garbingai            19 Mandagus            30 Labiau mėgsta žaisti su kitais            vaikais, negu vienas            28 Paprastai atrodo laimingas            10 Moka palaukti savo eilės            kalbėti, neišsišoka</p>	<p><b>II. Agresyvumas–Destrukcija:</b></p> <p>29 Kabinėjasi prie kitų vaikų            21 Pernelyg kitiems vadovauja            27 Nuolat erzina kitus vaikus            2 Nuolat dalyvauja peštynėse            5 Lengvai netenka kantrybės            6 Stengiasi pasirodyti prieš kitus            8 Pertraukia kitus vaikus,            kai jie kalba            15 Elgiasi kaip mažas vaikas*</p>
	<p><b>III. Jautrumas–izoliacija:</b></p> <p>11 Lengvai įsižeidžia            24 Paprastai yra liūdnas            3 Mieliau žaidžia vienas,            nei su kitais vaikais            14 Sunkiai susidraugauja            17 Nickas jo nesiklauso            18 Labai drovus, nedrąsus</p>

Savigarba	ir	pasitikėjimas	Savimi
10-11	10-18	11-15	12-06
<b>Įvadinė sesija</b>	<b>2 sesija</b>	<b>5 sesija</b>	<b>8 sesija</b>
<p><b>Sesijos pradžia:</b> Pristatoma šokio-judesio terapija. Grupės tikslai, struktūra ir taisyklės.</p> <p>Susipažinimui dalyviai ant limpančios juostelės užsirašo savo vardą, jį pasako garsiai ir įvardija asmeninį šių terapijų lūkestį.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Vaikštome erdvėje, pajaučiame po kojomis žemę. 2) Pamatome erdvę, kurioje esame, kaip ji atrodo, ką joje pastebiu. 3) Atkreipiame dėmesį į tai kaip jaučiamės, kai vaikštome erdvėje, kas kyla kūne. 4) Pažvelgiame į žmones, kurie yra čia, pažiūrime jiems į akis.</p>	<p><b>Sesijos pradžia:</b> Visi po vieną ratu pakartoja savo vardą bei parodo judesį su rankomis (ši judesį visa grupė pakartoja.</p> <p><i>Tikslas: tęsti grupės susipažinimą ir saugios atmosferos kūrimą.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Vaikštome erdvėje, išgirdus suplojimą sustojame. Išgirdus du suplojimus pradedame bėgti. 2) Atliekame savimasažą/triname delną į delną, kol jie pasidaro šilti. Delnais ištriname visą kūną. Vėliau pirštų galais keliaujame per kūną kaip lietaus lašai. Pradedam nuo galvos viršaus. Paskutinis žingsnis - pilnais delnais, pradedant nuo viršugalvio braukiam žemyn. 3) Įsivaizduojame, kad savo kūno viduje turime kamuoliuką, pabandome jį pajudinti iš vienos kūno vietos į kitą.</p>	<p><b>Sesijos pradžia:</b> Sukame ratą su klausimu: „Jei aš būčiau knyga?“ (knyga gali būti išgalvota) galima pasakyti knygos pav., žanrą, trumpą citatą ir pan.</p> <p><i>Tikslas: skatinti savęs reflektavimą, įkvėpti drąsos pasakoti apie savęs suvokimą, kitiems grupėms nariams.</i></p> <p>Trukmė: 10min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) „Eik-eik sustok“ (grupės nariai juda erdvėje, kai vienas žmogus sustoja, kuo greičiau turi sustoti ir kiti; iš statiškos pozicijos pradedama judėti tuo pačiu principu). 2) Išjudiname savo kūnus, pabandome prisiminti, koks mūsų kūnas buvo iki tol, kol atvykome čia. Pajudame su šiuo jausmu.</p>	<p><b>Sesijos pradžia:</b> Sukame ratą ir delnu parodome kur šiandien esame emociškai: žemai, per vidurį, aukštai.</p> <p><i>Tikslas: įsivertinti bendrą grupės emocinę atmosferą.</i></p> <p>Trukmė: 5 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Atliekame „body jazz“ atsigulus ant žemės. 2) Išjudiname kūną, papildoma priemonė teniso kamuoliukas, žmogus turintis kamuoliuką sustingsta, kas kamuoliuko neturi - juda (turint kamuoliuką, galima jį perduoti kada norime).</p>

<p><i>Tikslas: įsižeminti, sugrįžti į savo kūną, taip pat prisijaukinti erdvę ir žmones, kurie yra drauge.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><i>Tikslas: prisijaukinti erdvę. Tyrinėti, pajauti savo kūną, tiek jį liečiant tiesiogiai, tiek panaudojant savo vaizduotę.</i></p> <p>Trukmė: 15 min</p>	<p><i>Tikslas: pajauti, pamatyti ir būti pamatytam grupės narių. Pajauti ir išjudinti kūną.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><i>Tikslas: apšildyti kūną, horizontalioje padėtyje. Mokyti leisti sau sustoti bei sustabdyti kitą.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>
<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> 1) „Body jazz“ (nuosekliai išjudiname visas kūno dalis, kol pradeda judėti visas kūnas)</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> 1) Išsirenkame 3 „Inuk“ korteles, kurias labiausiai apibūdina tavo šiandien. 2) Kiekvienai kortelei pabandome paieškoti atitinkamo judesio ar judesių sekos.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> 1) Išbandome įvairias judėjimo kokybes (visi susėda į ratą, vienas žmogus lieka stovėti ir pradeda judėti tokia kokybe, kokia buvo pasiūlyta pvz.: greitai, lėtai, „spiralėmis“, tik ant žemės, tik atsisėdus, naudojant balsą ir pan.). Kiekvienam dalyviui skiriama po 3 min.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> Pabandome įsivaizduoti koks medis būtumėme, kaip judėtume, kur mūsų šakos ir pan. Ir visą tai išreiškiame per kūną.</p>
<p><i>Tikslas: „Sugrįžti“ į kūną ir jį pajauti.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><i>Tikslas: kortelių pagalba geriau suprasti ką jaučiu ir apie ką esu šiandien.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><i>Tikslas: skatinti artimesni ryšį su grupės nariais, taip pat patyrimai pasiūlytas kūno judėjimo formas.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><i>Tikslas: iešoti naujų, kitokių judėjimo kokybių, nei įprastai arba pamatyti kokius judesius dabar yra apie tave.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>
<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> 1) Atliekame porose po du. Vienas žmogus rankoje laiko įsivaizduojamą ledų porciją (ir nuolat gali keisti rankos poziciją) Kitas žmogus seka tos rankos judesius. Vėliau apsikeičiame poromis. 2) Pabandome prisiminti, kaip judėjome su grupės nariu ir paieškome</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas, vedamas terapeuto:</b> 1) 5 min. rašyti dalykus, už ką esu dėkingas sau, tai gali būti talentai, poelgiai, fiziniai dalykai, bet susiję su manimi, o ne su kitais. 2) Atsigulus pabandyti prisiminti ką užrašė. Pajauti, ką man jie reiškia, kokius jausmus kelia. Kur tai pasijaučia kūne.</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> 1) 7 min. rašyti apie paskutinę dieną ar įvykį, situaciją, kada aš sau labiausiai patikau ir kodėl? Ką jaučiau? Kaip atrodo? Kaip buvau apsirengęs? 2) Iš savo istorijos išsirenkame vieną žodį ir jį paskaitome garsiai. Klausytojai ant atskiro lapo užrašo po vieną žodį, kuris</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> Autentiškas judesys ir refleksija.</p> <p><i>Tikslas: Patirti savo patirtis ir išgyvenimus konkrečių akimirka, gebėti reflektuoti tai.</i></p>

<p>judesiu, kurie buvo malonūs kūnui, bandome juos pakartoti, galbūt išplėsti.</p> <p><i>Tikslas: geriau susipažinti su grupės nariais per kūną ir jo judėjimą. Bei tuo pačiu metu stiprinti pasitikėjimą savimi, leidžiant judėti taip, kaip kūnas šiuo metu jaučia.</i></p> <p>Trukmė: 25 min.</p>	<p>Pabandyti išjudėti šį jausmą ir potyrį.</p> <p><i>Tikslas: prisiminti už ką esu dėkingas sau, pabandyti, tai įkūnyti. Suprasti savęs vertingumą.</i></p> <p>Trukmė: 25 min.</p>	<p>labiausiai įsiminė. Siunčiame lapą ir užlenkiame užrašytą žodį.</p> <p>3) Visi grupės dalyviai išsitraukia po lapą, ir pabando pajudėti tuos žodžius, kiti stebi ir pabando atspėti apie kurį žmogų tai buvo.</p> <p><i>Tikslas: ieškoti resursų savo stipriosiose savybėse, atrasti/prisiminti naujas. Taip pat pamatyti iš šalies kaip skirtingai mane gali matyti kiti. Ir tai nebūtinai bus teisinga.</i></p> <p>Trukmė: 25 min.</p>	<p>Trukmė: 30 min.</p>
<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Nupiešti simbolį, atitinkantį šią judėjimo patirtį.</p> <p><i>Tikslas: Reflektuoti judėjimo patirtį per piešinį.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> 1) Kad užfiksotumėme šią patirtį, kviečiu palikti „pėdsakus“ ant skirtingų paviršių: smėlio, meduje, vandenyje, lapų krūvoje ir sniege. 2) Pasižiūrėti gal dar kažkur kūne jaučiu įtampą (pajausti ką mano kūnas nori daryti ar pajudėti ar pakvėpuoti, paglostyti ar pan.).</p> <p><i>Tikslas: Išizeminti sugrįžti į kūną.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Visa grupė juda bendroje krūvoje kartojant vienas kito judesius. Kai kas nors išeina iš krūvos, tęsia judėjimą atskirai nuo grupės, tęsiama tol, kol visi nariai išeina iš grupės.</p> <p><i>Tikslas: stiprinti grupės ryšį. Būti pamatytam ir pamatyti kitą kūno pagalba.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Išpurtome visą kūną, po vieną kūno dalį, o vėliau visą kūną kartu.</p> <p><i>Tikslas: sugrįžti į dabarties momentą, paleisti patirtas patirtis.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p>
<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas:</p>	<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas: dalykas</p>	<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Pabaigos refleksija: komplimentas sau ir kažkam iš grupės.</p>	<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Užduotis „5, 4, 3, 2, 1“.</p>

galima parodyti piešinį ir papasakoti apie jį arba pasakyti ką išsinešu iš šio susitikimo.	kurį išsinešu iš šio patyrimo apie save.		<i>Tikslas:</i> <i>Susikoncentruoti, tiksliai ir aiškiai pastebėti kur aš esu, ką, matau ir užuodžiu.</i>
Trukmė: 15 min.	Trukmė: 10 min.	Trukmė: 10 min.	Trukmė: 5 min.
			Vienas dalykas kurį išsinešu su savimi iš šio patyrimo apie save.
			Trukmė: 10 min.

Santykiai su tėvais		
10-25	11-22	12-13
<b>3 sesija</b>	<b>6 sesija</b>	<b>9 sesija</b>
<b>Sesijos pradžia:</b> Pasidalinimai su kuo atėjo, ką atsineša iš praėjusio karto. Sukame ratą su savo judesiu ir visi pakartojame.	<b>Sesijos pradžia:</b> Pasidaliname jei kažko nespėjome pasakyti praėjusį kartą. Pasakome kokio spalva šiandien jaučiuosi.	<b>Sesijos pradžia:</b> Pasidaliname su kuo atėjome, kaip jaučiamės, taip pat, kaip jaučiasi mūsų kūnas ir kokią judesį jis atnešė.
Trukmė: 10 min.	Trukmė: 10 min.	Trukmė: 10 min.
<b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Judama tik su kaklu, stuburu, pečiais, krūtinės ląsta, alkūnėmis, riešais, apatine nugaros dalimi, sėdmenimis, klubais, keliais, kulkšnimis, pėdomis. Visas kūnas. 2) Judame iš vieno kampo į kitą; „apskritas“ judėjimas ratais; kuo tiesesnis; kuo įmanoma labiau netiesioginis. 3) „Off balance“ einame ir krentame; į priekį; į dešinę; į kairę; atgal.	<b>Fizinis apšilimas:</b> Einam ir krentam: į priekį; į dešį; į kairę; atgal. Judama tik: kaklu, stuburu, pečiais, krūtinės ląsta, alkūnėmis, riešais, apatine nugaros dalimi, sėdmenimis, klubais, keliais, kulkšnimis, pėdomis. Visas kūnas.	<b>Fizinis apšilimas:</b> Per 8 skaičių pakylam per 8 nusileidžiam, taip pat su 4, 2 skaičių. kol kažkas iš grupės nepasako judame toje plokštumoje, kurioje likome t.y ant žemės arba atsistojus.

<p><i>Tikslas: Mokyti pajauti kūną atskiromis kūno dalimis, atsidurti nepatogiose situacijose.</i></p>	<p><i>Tikslas: Mokyti pajauti kūną atskiromis kūno dalimis, atsidurti nepatogiose situacijose.</i></p>	<p><i>Tikslas: pačiam valdyti grupę, ir klausyti grupės.</i></p>
<p>Trukmė: 15 min.</p>	<p>Trukmė: 10 min.</p>	<p>Trukmė: 10 min.</p>
<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> „Pokalbis šokiu“ vienas – kitas; lyg dialogas; pasikeičiam partneriu ir vėl kartojame.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> „Pokalbis šokiu“ – papasakoti gražiausią atsiminimą su savo tėvais per kūną: vienas kitas; lyg dialogas; pasikeičiam partneriu ir vėl kartojame.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> Su audeklu bandome uždengti, apkloti, visaip įvynioti ir pažaisti su kitu grupės nariu ir audeklu.</p>
<p><i>Tikslas: Gilesnio ryšio užmezgimas su grupės nariais. Koks aš esu šalia kito?</i></p>	<p><i>Tikslas: Savirefleksija, kokie yra mano tėvai. Koks ryšis su jais.</i></p>	<p><i>Tikslas: Kurti saugumą, stipresnį ryšį su grupės nariais.</i></p>
<p>Trukmė: 10 min.</p>	<p>Trukmė: 15 min.</p>	<p>Trukmė: 20 min.</p>
<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> 7 min. rašyti dalykus ką šiandien norėčiau pasakyti savo mamai/tėčiui/globėjui ar abiem. Arba ką visada norėjau pasakyti, bet dar nespėjau, neišdrįsau. 1)Pažiūrėti kur tai, ką užrašiau, yra mano kūne. Pastebėti, kokie jausmai kyla. Gal norisi pajudėti ar pakvėpuoti į tą vietą. 10 min. 2)Dar kartą pažiūrėti į laišką, prisiminti judėjimą ir išpiešti viską, kas kyla. 10 min. 3)Refleksija. 10 min.</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> 7 dalykai, kurie man patinka mano tėvuose, ką jie daro, kaip bendrauja su kitais ir aplinkiniais. 7 dalykai, kurie man nepatinka, kaip elgiasi mano tėvai.  Pabandome konsteliacijos principu pasižiūrėti: padarom mamą, tėtį, save arba tik vieną iš tėvų ir galime galvoti apie tą neigiama situaciją.</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> Skaitau sakinį ir atliekame toki judesį ar judesių seką, kuri kyla iš kūno:  Kaip vienu sakiniu atsakytum į klausimą KAS TU ESI? (savo parašas)  <b>Širdies praktika</b> (ranką laikome ant širdies ir tokiu lėtumu koku norime tiesiame ir duodame kitam, ir susigrąžiname atgal).  Refleksija porose, kai padarome abi praktikas.</p>
<p><i>Tikslas: Skatinti pamatyti realią situaciją santykyje su savo tėvais, reflektuoti tai.</i></p>	<p><i>Tikslas: Skatinti pamatyti realią situaciją santykyje su savo tėvais, reflektuoti tai.</i></p>	<p><i>Tikslas: Skatinti pamatyti realią situaciją santykyje su savo tėvais, reflektuoti tai.</i></p>
<p>Trukmė: 35 min.</p>	<p>Trukmė: 35 min.</p>	<p>Trukmė: 35 min.</p>

<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Pasiskirstome po du; ir pabandome kito paprašyti ko dabar noriu, o kitas turi padaryti. Pvz.: atsisėsti šalia, apkabinti, paglostyti galvą ir pan., po 5 min. kiekvienam.</p> <p><i>Tikslas: Mokyti išgirsti savo poreikį; bandyti paprašyti kito tą poreikį atliepti.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Sesijos pabaiga:</b> Išpurtome visą kūną. Baigiamoji refleksija ir užbaigimas pasakyti metaforą kilusią po šio susitikimo.</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Pasiskirstome po du; ir pabandome kito paprašyti ko dabar noriu, o kitas turi padaryti. Pvz.: atsisėsti šalia, apkabinti, paglostyti galvą ir pan., po 5 min. kiekvienam.</p> <p><i>Tikslas: Mokyti išgirsti savo poreikį; bandyti paprašyti kito tą poreikį atliepti.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Sesijos pabaiga:</b> Išpurtome visą kūną. Baigiamoji refleksija ir užbaigimas: spalva kurią išsinešu arba paveikslėlis ar vaizdinys, kurį išsinešu.</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Atsigulame ant žemės pajaučiame ją. Pabandome paieškoti kaip galime atsistumti nuo žemės. Pabandome iškilti atsistojus, paieškoti nusistūmimų.</p> <p><i>Tikslas: sugrįžti į savo kūną, paieškoti naujų judėjimo būdų.</i></p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas.</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>
---	--	--

Santykiai su bendraamžiais		
<p>11-08</p> <p><b>4 sesija</b></p> <p><b>Sesijos pradžia:</b> Savo emocinės savijautos įvardijimas su delnu (aukštai, žemai per vidurį).</p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Vaikštome erdvėje/ išsirenkame vieną žmogų ir visada einame už jo. 2) Kas turi kamuoliuką tas juda kas neturi – stovi/perduodame kamuoliuką kada norime.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p>11-29</p> <p><b>7 sesija</b></p> <p><b>Sesijos pradžia:</b> Pasidalinimai, jei kažko nespėjo pasakyti praėjusį kartą. Taip pat pasakome su koku vaizdiniu šiandien atėjome.</p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> 1) Koordinuota judesių seka, kuri išjudina kūno skysčius, pabudina kūną. 2) Kas turi kamuoliuką tas stovi vietoje, kas neturi tas šoka/perduodame kamuoliuką kada norime.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p>12-20</p> <p><b>Baigiamoji 10 sesija</b></p> <p><b>Sesijos pradžia:</b> Paskutinis užsiėmimas su kuo atėjote, kaip jaučiatės. Koks yra poreikis, ką būtent norėtumėte dabar atlikti, pasakyti, padaryti?</p> <p>Trukmė: 10 min.</p> <p><b>Fizinis apšilimas:</b> Atsigulame ant žemės: pabandome pajauti raumenis ir pabandome išjudėti iš tų raumenų, paieškoti skirtingų būdų kaip raumenys mus gali vesti.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>

<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> Šokis kontakte (su vienu žmogumi turi liestis nors viena galūne).</p> <p><i>Tikslas: artimo ryšio kūrimas su grupės nariais.</i></p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> Šokis kontakte (atliekame porose, vienas žmogus paspaudžia skirtingas savo partnerių kūno vietas, o žmogus pajutęs impulsą pradeda judėti būtent iš tos vietos).</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Struktūruotas judėjimo patyrimas:</b> Judame erdvėje ir stebime kitus, galime kažkuriuo metu pasiskolinti kito žmogaus judesį ir įdėti į savo judėjimą.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>
<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> Atsigulus pabandyti prisiminti ką užrašė ir pajauti ką man jie reiškia, kokius jausmus kelia. Kur tai pasijaučia kūne. Pabandyti išjudėti šį jausmą ir potyrį.</p> <p><i>Tikslas: skatinti vidinę savirefleksiją.</i></p> <p>Trukmė 25 min.</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> Japoniškas sodas (1 – stovėti, 2 – sėdėti, 3 – akmuo, 4 – gali keisti pozicijas).</p> <p><i>Tikslas: skatinti bendradarbiauti grupėje, pajauti ne tik save, bet ir šalia esantį.</i></p> <p>Trukmė 25 min.</p>	<p><b>Kūrybinio judėjimo procesas:</b> Pagirti: Fizines savybes (normaliu garsumu). Būdo bruožus (truputį garsiau). Pasakyti už ką esu dėkingas (labai garsiai).</p> <p>Pakartojus užduotį į abi puses, kartu paieškoti malonaus judesio dviems.</p> <p>Trukmė 25 min.</p>
<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Sugrįžti į kūną, galbūt dar kažkur jaučiasi įtampą. Pajauti, ką mano kūnas nori daryti: pajudėti, pakvėpuoti, paglostyti ar pan.</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Skirtingos judėjimo kokybės, judame tik banguojančiais judesiais, judame tik kampuotais judesiais</p> <p>Trukmė: 15 min.</p>	<p><b>Judėjimo patyrimo užbaigimas:</b> Su audeklu banguojam lyg jūra, kas atsigula po audeklu tą žmogų užklojame.</p> <p>Trukmė: 15min.</p>
<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas: Ką išmokau iš kito?</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas: Ką išmokau iš kito?</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>	<p><b>Sesijos pabaiga:</b> Baigiamoji refleksija ir užbaigimas: Padėkos laiškas sau.</p> <p>Trukmė: 10 min.</p>